



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



CONCEPÇÕES DIDÁCTICAS E METODOLÓGICAS DO ENSINO DO SURF

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em
Treino do Jovem Atleta

Orientador: Professor Doutor António Fernando Boleto Rosado

Júri

Presidente: Professor Doutor Carlos Alberto Serrão dos Santos Januário

Vogais: Professora Doutora Isabel Maria Ribeiro Mesquita

Professor Doutor César José Duarte Peixoto

Professor Doutor António Fernando Boleto Rosado

Marco Catarino Espada Estevão Correia

2005

1. Introdução

1.1. Introdução

“Coaching is a relatively new concept in the competitive surfing world.”

Guisado, R. (2003)

Nos últimos anos tem-se assistido a um crescimento significativo de praticantes da modalidade de Surf no nosso país, havendo, presentemente, já um número considerável de praticantes federados. Não alheio a este facto, foram aparecendo diversas escolas de aprendizagem da modalidade, havendo, até à data, cerca de 230 treinadores formados pela Federação Portuguesa de Surf e 23 escolas devidamente certificadas. Perante este quadro, há uma urgente necessidade de valorizar esta prática, através de um correcto e adequado processo pedagógico de formação desportiva.

No nosso país, são inexistentes os estudos que questionem, descrevam ou expliquem o quanto o atleta aprende, em que condições aprende, como aprende e como os treinadores desenvolvem o processo de ensino e treino do Surf.

Sem estudos especificamente orientados de modo a descrever as variáveis influenciadoras e as metodologias de treino aplicadas ao Surf, o conhecimento do processo de treino ficará indefinidamente impreciso e puramente especulativo. Procura-se, assim, com este estudo, trazer luz quanto ao processo de treino desportivo na modalidade de Surf e assim melhorar as condições de prática dos jovens atletas.

Esta carência de estudos realizados e de obras publicadas é uma das grandes limitações desta modalidade, o que não é nada positivo para o correcto desenvolvimento dos jovens que estão a iniciar a sua prática desportiva. A maioria da informação relacionada com a modalidade, encontra-se em revistas, em livros técnicos e de divulgação, que incluem variadas autobiografias e estudos históricos. Tal facto, poder-se-á facilmente constatar, através de uma pesquisa referente a esta modalidade, nas diversas bibliotecas das respectivas universidades dos cursos de Educação Física e Desporto, onde se verificará apenas a existência de um único estudo realizado no ano de 2000 (Costa e Silva), sendo clara e evidente a necessidade de que o conhecimento científico identifique e analise a realidade desportiva, principalmente nas modalidades desportivas recentes, como é o caso específico do Surf.

Importa, assim, realizar, nesta modalidade específica, um esforço na obtenção de conhecimentos que possam promover uma melhoria no processo de ensino e treino do surf, pela modificação de estruturas psico-motoras, cognitivas e socio-afectivas que assegurem ganhos de rendimento desportivo e de formação pessoal dos praticantes.

Embora o Surf possa ser considerado, para muitos, como uma actividade puramente recreativa e somente praticada no verão, não se pode omitir o trabalho realizado pelos treinadores portugueses, durante todo o ano, nas escolas de Surf espalhadas pelo país.

Mesmo que a actividade fosse puramente recreativa, ainda assim, estaria de igual forma inserida na alçada da reflexão pedagógica. A reflexão pedagógico-didáctica, abrange não só o desporto de elite como as actividades físicas e desportivas, mesmo de natureza recreativa e mantém as preocupações fundamentais de optimização dos processos de aprendizagem.

Assim, esta investigação irá desenvolver-se na área da Pedagogia do Desporto, sendo esta uma área disciplinar, que está envolvida com as questões da formação e da investigação pedagógica nas actividades físicas e desportivas. Neste caso específico, debruçamos a atenção, principalmente, sobre o treinador, sobre as suas concepções didácticas e metodológicas relativas às formas de conhecimento e organização do ensino do Surf.

Constata-se, hoje, um interesse crescente, em caracterizar a actividade pedagógica do treinador, identificando e analisando as variáveis que lhe são inerentes.

Sabendo-se que os processos de pensamento do treinador influenciam e/ou determinam fortemente o seu comportamento (Clark & Yinger, 1987, citado por Onofre, 2000), há necessidade de continuar a investigação nesse paradigma, em qualquer das suas áreas.

O esclarecimento dos conhecimentos, valores e atitudes dos treinadores poderão contribuir para uma interpretação mais eficaz das decisões e comportamentos destes, quer em treino quer em competição (Rodrigues, 1997).

A situação pedagógica é complexa e multidimensional, o que lhe confere um carácter de imprevisibilidade. Assim, a qualidade da decisão pedagógica é determinada, em grande medida, pela capacidade individual do treinador em determinar as acções mais adequadas a cada uma das situações. Ao aplicarmos esta situação específica à modalidade do Surf, verificamos que a complexidade se intensifica, bastando pensar, apenas, no “terreno de jogo”.

O objectivo deste trabalho será investigar quais são as concepções didáctico-metodológicas dos treinadores de Surf. Mais especificamente, este estudo será efectuado para determinar as características particulares do conhecimento acerca das suas concepções e metodologias de ensino no processo de ensino-aprendizagem com jovens, na modalidade de Surf.

Uma problemática particular, fundamental no ensino do Surf, é o conhecimento dos modos de estruturação do seu ensino, o conhecimento do pensamento dos treinadores relativamente às suas concepções didáctico-metodológicas e o modo como procedem à organização didáctica dos conteúdos.

Pretende-se, neste estudo, responder a um conjunto de questões relativas à forma de conceber o ensino do Surf. Essas grandes questões, são basicamente as seguintes:

1. Quais os conhecimentos e competências do treinador para a obtenção de uma eficaz intervenção pedagógica?
2. Quais as fontes de conhecimento especializado do treinador?
3. Quais as concepções metodológicas adoptadas?
4. Que procedimentos pedagógico-didácticos de gestão dos conteúdos são utilizados para a organização e implementação do processo de treino?
5. Como está estruturado o processo de ensino das técnicas no surf, nomeadamente quanto à sua progressão?
6. Como é realizado o desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas?
7. Quais os materiais didácticos que o treinador tem à sua disposição e como é que os utiliza no processo do treino?

Nesta dissertação de mestrado, após a Introdução será apresentado o capítulo referente à Revisão da Literatura, a qual embargará uma relação entre as variáveis que são afectas ao processo de ensino-aprendizagem e directamente relacionadas com a aprendizagem

de tarefas motoras no contexto de ensino tradicional e de treino. Procurar-se-á, também, realizar uma abordagem ao contexto específico da modalidade de Surf, tentando realizar um enquadramento histórico e caracterizar as habilidades básicas, assim como, as metodologias de ensino no treino.

No capítulo da Metodologia, é caracterizada a amostra e as suas variáveis, assim como, os procedimentos operacionais utilizados para a recolha e análise dos dados obtidos.

A apresentação dos resultados, será realizada no capítulo seguinte, o qual recorre a quadros e citações dos treinadores, de forma a destacar e a alumiar os dados obtidos.

O capítulo da Discussão é constituído pelo momento do trabalho em que se pretende efectuar uma avaliação e interpretação dos resultados obtidos do nosso estudo, especialmente em relação às questões que deram origem à investigação.

Quanto às Conclusões, que é o último capítulo, pretende-se realizar uma discussão do trabalho como um todo apresentando sugestões pertinentes para futuras pesquisas a realizar neste domínio.

2. Revisão da Literatura

2.1. Introdução

Neste capítulo pretende-se fazer uma síntese dos modelos teóricos e da investigação que tem sido realizada sobre as problemáticas em estudo.

Pretende-se, principalmente, focar a atenção para os estudos, e respectivas conclusões, relativos ao pensamento e ao conhecimento do treinador no processo de ensino e aprendizagem, em particular, estudando suas concepções didáticas e metodológicas acerca do ensino e do treino.

Ainda dentro desta revisão de literatura, pretende-se abordar, mais especificamente, os contributos que já foram realizados no estudo dos modelos didático-metodológicos de ensino do Surf.

2.2. O Conhecimento do Treinador

O modo como os treinadores pensam e desenvolvem as suas práticas de ensino do Surf é resultante das suas concepções relativos aos conteúdos de ensino e dos seus atletas. Além das concepções, o conhecimento que o treinador detém irá interagir com diversos factores que irão dar forma aos modos como ele irá ensinar uma determinada matéria.

O conhecimento pedagógico tem claras implicações no processo de aprender a ensinar. Este processo envolve a aquisição de uma sabedoria, prática, das circunstâncias em que o professor trabalha, ou seja, envolve a aprendizagem de como desempenhar tarefas de ensino em situações caracterizadas pela imprevisibilidade e pela simultaneidade.

Se houver a pretensão de compreender mais pormenorizadamente como é que o conhecimento se liga com a prática de ensino, há que inquirir o quê e como é que os treinadores sabem, compreendem e comunicam a matéria aos seus atletas (Stein et al., 1990).

Este conhecimento da matéria, segundo Alexander et. al. (1991), distingue-se em duas dimensões fundamentais: 1) a dimensão institucionalizada do conhecimento disciplinar, preservada e inovada pelas comunidades socialmente encarregadas de guardar, produzir, sancionar e divulgar conhecimento; e 2) a dimensão pessoal, que compreende tudo o que o indivíduo acredita ser verdade a respeito da matéria (inclui habilidades,

experiências, crenças, memórias e toda a informação que foi armazenada). O conhecimento, inserido dentro desta dimensão pessoal, é também constituído pelo conhecimento tácito (conhecimento que deixou de estar sujeito ao controlo da consciência), assim como, do conhecimento explícito.

A orientação dos professores e logo dos treinadores, no nosso caso específico, segundo Graça (1997), face à matéria é um factor importante para o entendimento do modo como eles efectuem a escolha e a ordenação dos conteúdos, como percebem e perspectivam a sua actividade e a dos seus alunos e atletas, ou para a compreensão do modo de avaliação dos conhecimentos e aprendizagens dos alunos e atletas.

Aliado ao conhecimento da matéria, começou a haver alguma investigação centrada no conhecimento pessoal prático do professor (Elbaz, 1991), embora houvesse algumas suspeitas quanto à sua legitimidade epistemológica. Shön (1987), porém, afirma que a prática coloca problemas que as regras gerais extraídas das investigações não esclarecem. Salienta, ainda, que os profissionais, ao lidarem diariamente com a incerteza e a complexidade, procuram a acção adequada a cada situação particular, sendo essa a expressão da racionalidade prática, constituída e constituinte do conhecimento experiencial resultante da reflexão das suas acções. O objectivo deste tipo de investigação será procurar ilustrar as características do conhecimento concreto utilizado pelos professores nas suas decisões e acções quotidianas de ensino com um elevado nível de contextualização.

Enraizada em larga medida na proposta de Shulman (1987), Grossman (1990), valorizou quatro grandes áreas de conhecimento profissional para o ensino, através da condensação de várias propostas de classificação do conhecimento do professor: 1) conhecimento da matéria, estando integrado o saber acerca das estruturas semânticas e sintácticas dos conteúdos de ensino e aprendizagem; 2) conhecimento pedagógico geral, que inclui o conhecimento e as crenças dos professores relativo às aprendizagens, aos alunos, procedimentos de gestão da aula e conhecimentos relativos aos propósitos da educação; 3) conhecimento pedagógico do conteúdo, que é dividida em quatro dimensões: o conhecimento e convicções acerca dos propósitos para o ensino de uma matéria a diferentes níveis de escolaridade (reflecte-se nos objectivos que o professor estabelece para o ensino de uma determinada matéria); o conhecimento curricular do

conteúdo (conhecimento dos meios curriculares para o ensino da matéria, assim como a articulação horizontal e vertical dos currículos dessa matéria); conhecimento da compreensão dos alunos, suas concepções e falsas concepções acerca de determinados temas da matéria; e conhecimento das estratégias de instrução e representações para o ensino de tópicos particulares da matéria (repertório de imagens, metáforas, experiências, actividades e explicações adequadas para o ensino dos diferentes tópicos da matéria); 4) conhecimento das especificidades do contexto, que envolve o conhecimento sobre os alunos, a organização e cultura da escola e o envolvimento comunitário.

Esta reflexão sobre os professores é facilmente transferível para o discurso dos treinadores, pois também eles estabelecem as tarefas baseadas no seu conhecimento, nos seus objectivos e habilidade em analisar o conteúdo, assim como em relacioná-lo com as necessidades dos seus atletas. É neste ponto, que o conhecimento do conteúdo e o conhecimento no ensino se unem naquilo a que Shulman (1987) denominou de Conhecimento Pedagógico do Conteúdo, aquele conhecimento do conteúdo que é transformado pelo treinador de forma a ser compreensível e especificamente adaptado para os atletas.

2.3. O Conhecimento Pedagógico do Conteúdo

Shulman (1986) identificou o conhecimento pedagógico do conteúdo (“Pedagogical Content Knowledge”) como o conhecimento do conteúdo dos professores para o ensino, “aquela especial amálgama do conteúdo e da pedagogia que é unicamente proveniente dos professores, a sua própria e especial forma de compreensão profissional” (Shulman, 1987, pag. 8). O conhecimento pedagógico do conteúdo integra o conhecimento do conteúdo, a forma como se aprende e desenvolve o conteúdo, estratégias de instrução, o currículo, os objectivos e os propósitos de ensino (Grossman, 1990; Gudmundsdottir, 1990, Marks, 1990).

Inicialmente procuraram-se realizar estudos descritivos relativos à natureza do conhecimento pedagógico do conteúdo. Destas pesquisas, constatou-se que o conhecimento pedagógico do conteúdo integra o conhecimento do conteúdo, o conhecimento pedagógico, o conhecimento de como os estudantes aprendem o conteúdo e o conhecimento do currículo (Grossman, 1990; Marks, 1990).

A pesquisa inicial focada no denominado ensino cognitivo (*teaching cognition*), em Educação Física, preocupou-se com o conhecimento e com as decisões do professor, baseado no tradicional modelo comparativo de professores experientes e inexperientes (*experts versus novices*) (Griffey & Housner, 1991; Housner & Griffey, 1985; Housner, Gomez, & Griffey, 1993a, 1993b; Riff & Durand, 1993). As raízes deste tipo de investigação podem ser encontradas em determinadas publicações sobre o pensamento do professor, as suas teorias implícitas e a estrutura do seu conhecimento de base (Perez & Saury, 1999).

Ficou claro que havia a necessidade de aprofundar o conhecimento em interligação com a prática, para além do conhecimento pedagógico geral e o conhecimento do conteúdo (Griffey & Housner, 1991; Siedentop & Eldar, 1989). Pode-se afirmar que estes estudos abriram caminho para a investigação da estrutura do conhecimento, que é bastante útil na prática do ensino.

Num estudo de atletas de alta competição, na modalidade de ginástica, Coté et al. (1995), verificaram que os modelos mentais dos treinadores quando associados a percepções de um determinado atleta ou de uma situação particular de treino geram modelos operacionais específicos de intervenção. Estudos deste tipo, revelaram-se proficientes quanto à forma como os treinadores implementam o seu conhecimento.

Além destes estudos, outros reportavam a forma como os professores adquiriam, elaboravam e transformavam o seu Conhecimento Pedagógico do Conteúdo (CPC). As principais questões colocadas nos estudos eram: como é que é desenvolvido o Conhecimento Pedagógico do Conteúdo (CPC) e de que forma é que a experiência no contexto escolar e a história pessoal do professor influencia o Conhecimento Pedagógico do Conteúdo (CPC) (Graber, 1995; Rovegno 1992, 1993, 1994; Rovegno & Bandhauer, 1997a, 1997b).

Diversos investigadores examinaram os efeitos do ensino inicial de professores para compreender as dificuldades dos estudantes e dos professores estagiários de Educação Física na aquisição do conhecimento pedagógico do conteúdo (CPC). Nestas investigações foram utilizados estudos de caso, observação participada e não participada

e técnicas qualitativas como as entrevistas e variada documentação, quebrando, assim, com os métodos tradicionais para obtenção do conhecimento dos professores.

Graça (1997), realizou uma investigação que se desenvolveu em torno do tema do conhecimento pedagógico do conteúdo, apoiando-se o seu quadro teórico de referência na estrutura conceptual de Grossman (1990). O autor pretendeu estudar, no âmbito da disciplina de Educação Física, as diversas componentes do conhecimento pedagógico do conteúdo para o ensino do basquetebol, mais especificamente: 1) o conhecimento dos propósitos para o ensino do basquetebol na escola, ao nível do ensino secundário; 2) as concepções curriculares e formas de abordagem da modalidade perfilhadas; 3) conhecimento das características típicas das respostas dos alunos à aprendizagem do basquetebol na escola. Com esta investigação foi possível entender as características subjectivas da organização desse conhecimento e de como ele se revela na prática. Os docentes formularam os seus propósitos para o ensino com base na articulação de um conjunto de factores, destacando-se entre eles: (a) as crenças sobre as possibilidades e importância da disciplina no currículo/formação dos alunos e (b) a orientação face ao ensino da matéria. Cada professor construiu um modelo curricular próprio do ensino do basquetebol, como estrutura suficientemente estabilizada, conferindo uma coerência global ao pensamento e à acção docente.

Segundo Graça (1997), o constructo do conhecimento pedagógico do conteúdo revela-se um instrumento teórico fundamental para o estudo do conhecimento do professor e, no nosso caso específico, do treinador, para a compreensão da sua prática de ensino.

A pesquisa comparativa realizada com professores expertos e não-expertos, foi iniciada na psicologia cognitiva numa tentativa de compreender a aprendizagem através do tempo. Assim, a performance do experto, comparativamente ao do não-experto, não foi baseada na sua melhor capacidade perceptual ou capacidade de memória, mas sim, no seu mais rápido e eficiente acesso a um maior e mais extenso domínio específico do conhecimento (Glaser, 1986).

Os professores expertos utilizam o seu conhecimento do contexto e da complexidade inerente ao ensino de uma forma mais profunda e abrangente, procurando as necessidades das crianças (Chen & Rovegno, 2000; Ennis, 1991; Housner & Griffey,

1985; Sharpe & Hawkins, 1992; Tan, 1996). De igual forma, os professores expertos integram determinados skills cognitivos, assim como metacognições, análises, comparações, contrastes, ligações, induções, deduções, elaborações, categorizações e pensamentos divergentes nas suas aulas de Educação Física (Ennis, 1991).

A forma como os professores inexperientes desenvolvem o seu próprio conhecimento pedagógico do conteúdo tem sido ultimamente objecto de estudo de diversas investigações. Um destes estudos é o de Rovegno (1991), que permitiu verificar que professores inexperientes, com conhecimentos imaturos relativos à matéria, explicam as dificuldades de aprendizagem apresentadas, no ensino de skills, devido ao mau comportamento, desatenção e falta de empenhamento dos alunos.

Rovegno (1994) vem confirmar, através da sua investigação, que o contexto escolar (i.e., objectivos da escola, papel do director pedagógico, dos colegas) afecta as características individuais dos professores no desenvolvimento do seu conhecimento pedagógico do conteúdo (CPC). Enquanto que, em condições contextuais difíceis, os professores ficam restritos a um “zona curricular de segurança”, em contextos favoráveis têm repercussões positivas no desenvolvimento profissional do conhecimento.

Nos últimos 30 anos tem-se desenvolvido uma pesquisa focando o conhecimento prático dos treinadores no seu papel fundamental de desenvolvimento de talentos (Backley & Stafford, 1996). Muita desta pesquisa tem seguido um perspectiva comportamentalista, sendo registados os comportamentos do treinador no processo de treino ou de competição. A observação dos comportamentos do treinador tem sido utilizada em variadas investigações em Pedagogia do Desporto, concluindo-se que esses comportamentos podem influenciar a qualidade das condições de aprendizagem oferecidas aos atletas. Devido a este facto, vários têm sido os sistemas de observação desenvolvidos nesse sentido, dos quais podemos referir os seguintes:

- C.B.R.F. (Coaching Behavior Recording Form), utilizado por Segrave & Ciancio (1990) e por Langsdorf (1979), citado por Rodrigues (1997).
- C.B.A.S.(Coaching Behavior Assessment System), criado por Smith, Smoll, B. & Hunt (1977) e utilizado por Smith et al. (1983), Sherman & Hassan (1986) e

também por Horn (1985) e Chaumonton & Duda (1988), citados por Trudel & Côté (1994).

- C.O.S.G. (Coaches Observation System for Games), desenvolvido e utilizado por Trudel & Côté (1996).
- S.O.T.A. (Sistema de Observação do Treinador e do Atleta), desenvolvido e utilizado por Sarmento et al. (1993).
- S.A.I.C. (Sistema de Análise da Informação em Competição), desenvolvido e utilizado por Pina & Rodrigues (1994).

Além dos comportamentos no contexto desportivo é de extrema importância a verificação dos valores que cada treinador detém, pois, segundo Gudmundsdottir (1990), os valores actuam como filtros para a consideração do que é importante conhecer, condicionando as estratégias de ensino, a percepção das necessidades dos alunos e a selecção e tratamento do conteúdo.

Muita pesquisa realizada, tem sido concretizada através de metodologias que permitem aceder aos pensamentos do treinador examinando o seu conhecimento. Dentro desta perspectiva, Jones et al. (1997), acederam ao conhecimento do planeamento de treinadores expertos e não expertos de basquetebol. Verificaram que na planificação de uma sessão, os treinadores expertos comparativamente com os não expertos, estabeleciam claramente os objectivos da sessão, a forma como os atletas os iriam atingir e a forma como os iriam avaliar.

2.4. Paradigma do “Pensamento do Professor”

Desde os anos setenta que se têm desenvolvido estudos relativos ao “pensamento do professor”, procurando analisar aspectos do processo de ensino-aprendizagem que o paradigma de investigação “Processo-Produto” não tem permitido conhecer (Shulman, 1986). Originária dos EUA, esta linha de investigação rapidamente se expandiu na Europa devido aos encontros bienais e às publicações editadas com regularidade pela *International Study Association on Teacher Thinking* (ISATT).

Este modelo centrado sobre o processamento de informação e em que a ideia base é a de que aquilo que o professor faz é influenciado pelo que o professor pensa, “constitui um novo caminho para desvendar ângulos diferentes da actividade do professor e do

treinador, assim como, para colmatar algumas lacunas apontadas ao paradigma “processo-produto” (Rosado, 1997).

As metodologias adoptadas consistiram em encontrar os caminhos mais adequados para aceder ao pensamento dos professores de modo a garantir a validade e relevância dos dados obtidos, nomeadamente, através de verbalizações, retrospectivas do ensino, inferências de pensamento e concepções extraídas de observações das práticas, verbalizações obtidas no decurso da acção de planear o ensino, entrevista centrada e em profundidade e relatos escritos ou orais de acção.

Shulman (1986), ao afirmar a necessidade de estudo dos processos mentais dos professores, define novos objectivos de investigação no interior deste paradigma, concebendo o professor como um indivíduo que reflecte, decide, ajuíza, com crenças e atitudes particulares.

Estas investigações têm procurado, essencialmente, conhecer um processo de decisão complexo e justificar o porquê das suas acções, possibilitando, assim, uma maior compreensão da “Eficácia do Ensino”. Concebem, também, o professor como um agente activo, cujos pensamentos influenciam e determinam a sua conduta (Garcia, 1987, citado por Onofre, 1991).

As concepções e os motivos dos professores não podem, de forma alguma, ser excluídos da investigação, pois determinam o modo como realizam as suas intervenções.

De acordo com o modelo integrado de programas de análise de ensino de Clark & Peterson (1986), as acções dos professores e as suas atitudes observáveis devem ser compreendidas a partir do estudo do processo de pensamento do professor, estabelecendo uma reciprocidade e complementaridade entre este paradigma e o do Processo-produto.

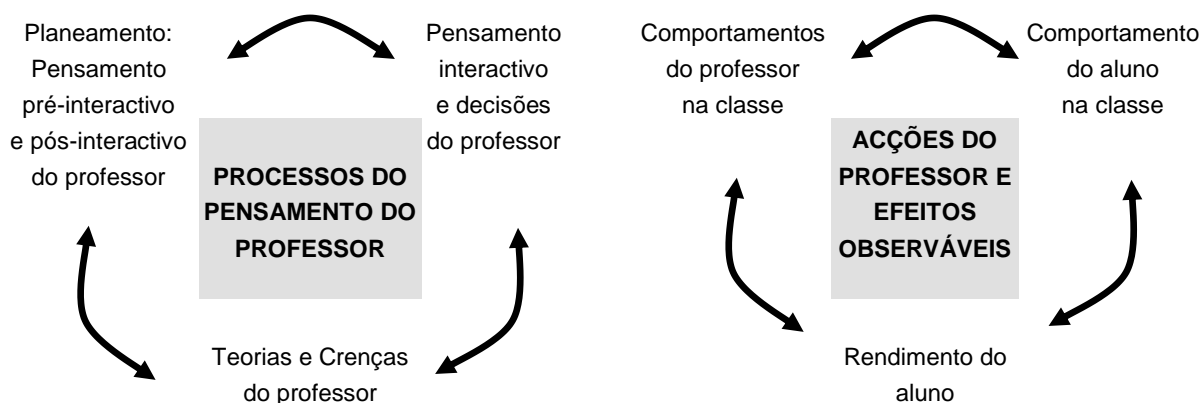


Figura n.º 1: Modelo do pensamento e acção do professor
 (Clark & Peterson, 1986)

Através da observação do modelo apresentado, podemos verificar que existem variadas linhas de investigação que se complementam. A que nos interessará, para o nosso estudo, será a linha referente à análise das “crenças e teorias dos professores” relativamente à intervenção pedagógica (“Teaching Theories and Beliefs”) (Clark & Peterson, 1986).

Neste contexto, a actividade pedagógica, decorrente do processo de treino, é identificada como resultado de uma acção recíproca entre o pensamento do treinador e as acções do mesmo, sugerindo-se a existência de causalidade recíproca entre as variáveis referentes ao pensamento do treinador e as variáveis referentes ao seu comportamento, condicionado pelo envolvimento exterior.

Os estudos das teorias e crenças dos professores têm-se processado com o propósito de determinar as “Teorias Implícitas” dos professores acerca do ensino e da aprendizagem e “a percepção dos professores relativamente às atribuições causais do sucesso na aprendizagem dos estudantes” (“Teacher Theories and Beliefs Toward Students”) (Clark & Peterson, 1986).

Poucos contributos têm recebido os estudos relativos às “Teorias Implícitas dos Professores”, cujo objectivo se situa na determinação das crenças, teorias e valor do papel do professor e da dinâmica do ensino-aprendizagem que caracterizam o ambiente psicológico em que são tomadas as decisões sobre o ensino.

Nesta área, Rosado (1997) refere que são exemplos de pesquisa os trabalhos efectuados na análise da mestria no âmbito de planificações e tomadas de decisões em Educação Física (Housner e Griffey, 1985, citados por Rosado, 1997) ou os estudos de registo de pensamento em voz alta e das estratégias utilizadas pelos professores na planificação e tomada de decisões interactivas, assim como os estudos dos processos de pensamento, preocupações e decisões de especialistas e não-especialistas (Reiken, 1982, Howell, 1988, Nelson, 1989, citados por Rosado, 1997). Numa investigação mais recente, Januário (1992) estuda as relações entre os processos decisoriais pré-interactivos e os comportamentos interactivos de ensino da Educação Física e Saraiva (1997), analisa as decisões de planeamento pré-interactivas e pós-interactivas em professores de Educação Física.

Inserido nos estudos sobre concepções e práticas no domínio do conhecimento profissional Onofre (2000) estuda as relações entre a auto-eficácia, o conhecimento prático e a qualidade de ensino em docentes de Educação Física. No que concerne à relação entre auto-eficácia e conhecimento prático, verifica que a uma maior percepção da capacidade de ensino parece associar-se um conhecimento prático mais reflexivo e flexível e com maior afinidade com as indicações sobre a qualidade de ensino, sobretudo na função de instrução. Os professores com melhores indicadores de qualidade de ensino assumiram uma percepção de auto-eficácia mais elevada.

Na área do treino desportivo, Pina (1998), analisou as tomadas de decisão do treinador e Alves (1998), estudou as expectativas dos treinadores em competição, comparando-os em função da experiência do sucesso na competição e do escalão etário dos jovens.

Nos diversos estudos apresentados, conclui-se que nas representações (constructos dos professores) sobre a prática pedagógica, o papel do professor e o comportamento dos alunos são os elementos mais mencionados, as crenças dos professores manifestam-se congruentes e influenciam o comportamento do professor na aula e as valorizações que os professores realizam da prática pedagógica são variadas segundo os estudos realizados (Garcia, 1987, citado por Onofre, 1991).

Assim, conclui-se que a actuação do professor está assente num conjunto de decisões relativas à utilização de procedimentos mais adequados, nas diversas situações

educativas que lhe são deparadas. Estas decisões são influenciadas por um conjunto de factores, entre os quais, a cultura técnica do próprio professor, que condicionam de forma inequívoca os seus comportamentos e a sua intervenção na aula.

De acordo com estas conclusões, o professor actua em função dos princípios e procedimentos de intervenção, a que atribui uma maior valorização, e do seu conhecimento relativo ao conjunto de alternativas de intervenção que efectivamente domina.

Se o treino for considerado como ensino, então o treinador apresenta-se como alguém que reflecte (diagnostica), decide (prescreve), ajuíza, tem crenças e atitudes particulares (resolve), implicando a identificação de diversas áreas de estudo: diagnóstico, juízo e tomada de decisões no ensino (Shulman, 1986).

Garcia (1987), citado por Onofre (1991), concebe o professor como um agente activo e afirma que os seus pensamentos determinam a sua conduta, que por sua vez, influencia o processo de ensino-aprendizagem. Ainda segundo este autor as acções do professor e do treinador são sempre resultado de uma decisão mais ou menos consciente, realizada a partir de um processo cognitivo, estando neste processo integradas as expectativas, as percepções, as atribuições causais e os juízos sobre a actividade pedagógica.

Este tipo de investigação tem permitido um aprofundamento da compreensão do sucesso do comportamento na aula, no que se refere, à sua adaptação à complexidade dos contextos de ensino (Riff & Durand, 1993).

Um programa científico paralelo ao do CPC e com objectivos semelhantes (a preocupação com o processo de ensino-aprendizagem em Educação Física), tem vindo a ser desenvolvido em França, denominado de Didáctica da Educação Física. Esta abordagem refere que o conteúdo ensinado é resultado de inúmeras transformações pelo qual o conhecimento é sujeito, nos seus diversos níveis de selecção e ensino.

2.5. Tratamento Didáctico dos Conteúdos

A ideia subjacente à definição de didáctica para Zabala (1991), citado por Pacheco et al. (1999), é a de uma ciência prática e não especulativa. Procura um conhecimento

destinado à intervenção ou a uma teoria prática, explicando o processo de ensino-aprendizagem através de leis. A investigação didáctica estuda as transformações realizadas do conhecimento académico para o conhecimento ensinado, os seus efeitos na prática e os seus possíveis melhoramentos no ensino.

Para De La Torre (1993), citado por Pacheco et al. (1999), a didáctica e o currículo são termos inter-relacionados, na medida em que, a didáctica tem vindo a realçar a normatividade e a instrumentação dos meios para alcançar determinados fins e o currículo tem sublinhado a intencionalidade das práticas educativas. Deste modo, o acto didáctico corresponde ao currículo em acção através dos seus componentes principais: planificação, objectivos, conteúdos, metodologia, recursos e avaliação.

Uma das áreas de reflexão e investigação didáctica diz respeito ao tratamento didáctico dos conteúdos, tema central desta tese.

As investigações realizadas, com base neste tema, procuraram reflectir a forma como os conteúdos são apresentados aos alunos, revelando, até agora, grande heterogeneidade na sua abordagem. Estes trabalhos são bastante úteis para os professores pois procuram, essencialmente, contribuir para uma melhor actividade profissional.

Os conteúdos de ensino são apresentados pelos programas curriculares como um conjunto de tópicos ou temas que são propostos para o professor desenvolver em unidades sequencializadas (Pacheco et al., 1999). Estes conteúdos compreendem, também, todas as aprendizagens definidas pelos fins da educação, que abrange comportamentos, valores, atitudes e conhecimentos.

A selecção dos conteúdos depende: das forças da estrutura da própria ciência, associadas à estrutura interna do campo e da área de uma dada disciplina (esta selecção é resultado de símbolos construídos e perfilhados numa comunidade científica); das variáveis do sujeito que aprende, pressupondo um sujeito que aprende um conteúdo específico, num dado nível de escolaridade, dentro de um determinado estágio de desenvolvimento psicológico; e das forças sociais que buscam na educação algum tipo de utilidade e que está dependente do significado prático dos conteúdos (Pacheco et al., 1999).

Esta selecção, segundo Pacheco et al. (1999), é realizada a partir de determinados princípios orientadores, nomeadamente:

1. Instrumentalidade – verifica se os conteúdos constituem veículos necessários à consecução dos objectivos curriculares;
2. Validade e significado – verifica se são conteúdos que se apresentam como significativos e perduráveis, através da sua possibilidade de transferência para novas situações;
3. Relevância social – refere-se à adequação dos conteúdos às exigências da realidade social e cultural;
4. Equilíbrio entre extensão e profundidade – aspira-se uma selecção equilibrada entre a quantidade de conhecimentos e a qualidade de análise e compreensão de ideias fundamentais;
5. Adequação à experiência e capacidade dos alunos – comprova se os conteúdos respeitam o grau de desenvolvimento intelectual e os conhecimentos anteriores dos alunos, relativamente à sua assimilação, compreensão e aplicação;
6. Viabilidade do ensino – determina se os conteúdos podem ou não ser abordados na situação de ensino;
7. Relevância e significado pessoal – verifica a adequação dos conteúdos aos interesses e necessidades dos alunos.

Os conteúdos ao serem seleccionados num plano curricular, pressupõem uma articulação horizontal e vertical, que estará dependente, entre outras variáveis, do tempo disponível para os desenvolver. Nesta situação, poder-se-á optar pelo seu tratamento de um modo superficial, percorrendo com rapidez programas extensos ou tratar com detalhe os conteúdos que se revelem mais significativos e formativos.

Segundo Gimeno (1992), citado por Pacheco et al. (1999), a ordenação e sequencialização dos conteúdos deve ser realizada respeitando a colaboração de professores e especialistas na elaboração de conteúdos, ligando os conteúdos a actividades práticas, métodos e utilização de materiais diversos, promovendo formas alternativas de organização, regulando de uma forma mais adequada o tempo e estabelecendo períodos de desenvolvimento de duração intermédia.

Apesar de haver outras possibilidades sugeridas, não se poderá esquecer o respeito pelos factores lógicos e psicológicos, nomeadamente: articulação com experiências dos praticantes; atender aos pré-requisitos; encadeamento dos assuntos; comparação, exemplificação e concretização; caminhar nos sentidos: conhecido – desconhecido, próximo – remoto, concreto – abstracto, particular – geral.

Foram definidos três critérios básicos que garantem a sequencialização dos conteúdos: respeito por uma sequência linear em que cada tópico segue outro e assim sucessivamente; ordenação dos conteúdos em agrupamentos relacionados com os interesses dos alunos ou com problemas de forma a provocar uma investigação para reunir mais conteúdos e responder a problemas ou interesses sociais relevantes (Gimeno, 1992, citado por Pacheco et al., 1999).

Existem diversas formas de sequencialização dos conteúdos, no seu sentido estrutural ou de ordem, simples ou lineares e complexas. Inseridas nas sequências simples ou lineares, todos os conteúdos ou unidades poderão ter a mesma importância (sequência homogénea), poderão existir diferenças quanto à sua importância atribuída aos conteúdos (sequência heterogénea), o mesmo espaço de duração poderá ser concedido a todos os conteúdos (sequência equidistante), e poder-se-ão estabelecer diferenças quanto ao tempo atribuído ou previsto para cada elemento, cruzando em função das categorias “relevância” e “duração” (sequência não-equidistante). Nas sequências complexas, às variáveis anteriores acrescentam-se outras novas, podendo-se estabelecer variações quanto à equidistância e homogeneidade. Dentro destas sequências, a sequência complexa com alternativas, indica-nos que não há apenas um caminho para passar de um tema para o outro mas sim quatro alternativas possíveis. A sequência complexa com retroactividade, é uma ordenação em que se prevêem saltos para a frente e para trás, com a finalidade de clarificar o porquê de novos conceitos e assegurando e fixando as novas aquisições.

Através da forma como o treinador realiza o tratamento didáctico da matéria de ensino, nomeadamente nas tarefas motoras propostas, consegue-se captar dados importantes relativos às suas concepções.

Desta forma será importante conhecer as concepções didáctico-metodológicas ou de tratamento didáctico dos conteúdos. Importa estudar e conhecer as concepções acerca do modo como organizam o ensino, como constituem as progressões pedagógicas, qual a forma como gerem critérios como a extensão das técnicas ensinadas, a profundidade da abordagem dessas técnicas, a lógica da sua ordenação no tempo, o ênfase que é atribuído a cada conteúdo, os modos como lidam com a questão da aplicação, etc.

Segundo Doyle (1992), é através da tarefa que os alunos estabelecem contacto com o currículo e organizam o pensamento acerca do conteúdo de aprendizagem. A tarefa integra igualmente o objectivo a ser alcançado, as condições e recursos disponíveis e ainda as operações, que incluem os pensamentos e as acções envolvidas para alcançar o objectivo enunciado.

As tarefas motoras representam um conjunto organizado de condições materiais e de constrangimentos do envolvimento, referenciada a um objecto previamente estabelecido, onde as condutas motoras são efectuadas por um ou vários participantes (Parlebas, 1981).

É através do confronto do atleta com a tarefa que o processo de aprendizagem ocorre, concretizando-se as modificações comportamentais esperadas (Famose, 1990). Ainda segundo este autor, a tarefa tem por função a solicitação da mobilização de determinados recursos (conhecimentos, capacidades, atitudes, mecanismos, instrumentos, etc.), intrínsecos ao indivíduo, podendo modificá-los e utilizá-los à sua vontade de modo a ultrapassar os constrangimentos impostos pela mesma.

Segundo Arnold (1986), citado por Mesquita (1998), a tarefa é um dos três principais factores relacionados com a aprendizagem e a realização de comportamentos motores que determina a evolução da aprendizagem de novos movimentos, sendo os outros dois o atleta e o treinador.

Devido à grande importância atribuída às características da tarefa, de forma a potenciar o processo de aprendizagem, foi-se assistindo ao longo do tempo, no domínio do estudo do comportamento motor, à criação de diferentes taxonomias baseadas na

sistematização das características relativas ao movimento considerado, ao envolvimento no qual ele se realiza, ao objectivo a atingir, à forma de progressão, etc.

Os diferentes tipos de taxonomias abarcam desde a vertente mais biomecânica, assente em variáveis como tipo de apoio (sentado, de pé), de suspensão, de manipulação de objectos (atirar, bater), de recepção ou de força, até uma vertente mais artística proposta por Laban baseada em variáveis como o tipo de esforço ou a forma (Mesquita, 1998).

Knapp (1963) citada por Mesquita (1998), desenvolveu uma classificação das habilidades motoras, que iam desde as tarefas que são habituais (fechadas, i.e. com programas rígidos, pré-estabelecidos, impostos) até às tarefas principalmente perceptivas (abertas). Esta taxonomia tinha como base as características do contexto da prestação.

A selecção de tarefas e de actividades de aprendizagem apropriadas são, sem dúvida alguma, uma das responsabilidades dos treinadores. As tarefas deverão ser desafiadoras de forma a maximizar o processo de treino, pois elas afectam a motivação e a consequente participação dos atletas (Treasure & Roberts, 1995).

Estas experiências de aprendizagem serão, assim, um conjunto de condições e eventos que estão relacionadas com os objectivos particulares do professor e do treinador. Para tal, será necessário ter em sempre em mente quatro critérios: 1) a experiência de aprendizagem deve deter potencial para melhorar a performance/skills motora dos estudantes; 2) a experiência de aprendizagem deve providenciar o máximo tempo de prática e de actividade a todos os alunos; 3) a experiência de aprendizagem deve ser apropriada ao nível dos alunos; 4) a experiência de aprendizagem deve integrar os domínios psicomotor, afectivo e cognitivo, sempre que possível (Rink, 1993).

Neste contexto foram realizadas inúmeras investigações, procurando identificar a estrutura e natureza das tarefas (Rosado, 1997), caracterizando as formas de estruturação dos conteúdos (Santos, 1991) e analisando a organização da actividade motora (Carreiro da Costa, 1990). Apesar destes desenvolvimentos científicos, o estudo das tarefas no treino do Surf ainda não foram abordadas, requerendo saber, primeiramente, quais são, em que momento e como se aplicam. Para tal, uma das

formas de poder caracterizar as tarefas de aprendizagem, na modalidade de Surf, será questionando o treinador.

No processo de ensino e treino, o treinador, terá de realizar um ajustamento da dificuldade das tarefas ao nível de desempenho dos praticantes, assim como, adequar o nível de dificuldade das tarefas às particularidades de cada sujeito, sem deixar de ter em linha de conta a fase de formação desportiva em que se encontra (Famose, 1990). Para tal importa estudar as progressões, conceito que segundo Rink (1993), está associado às decisões pedagógicas que o treinador ou professor toma e que envolve a manipulação do nível de complexidade das tarefas de aprendizagem.

2.6. As Progressões

No contexto das actividades desportivas, o conceito de progressão, representa a programação de um conjunto de tarefas ou exercícios que paulatinamente, se aproximam da tarefa final (Famose, 1990).

Mesquita (1997) define progressão como sendo a interferência no grau de complexidade das tarefas, de forma a que, sem retirar o essencial do comportamento a adquirir, a sua aquisição seja efectuada de forma gradual, pelo aumento progressivo dos níveis de exigência.

Para Rink (2001), existe a necessidade do ensino ser estruturado de forma progressiva, do simples para o complexo, do fácil para o difícil, do conhecido para o desconhecido, na medida em que facilita a passagem do nível de desempenho actual para outro mais avançado. Para tal, torna-se necessário estabelecer uma sequência de organização de tarefas motoras, cuja lógica de estabelecimento deve ser baseada na relação entre os conteúdos, objectivos e nível de desempenho dos praticantes (Mesquita, 1998).

Para o treinador conseguir organizar adequadamente as progressões exige-se o estabelecimento de relações continuadas entre o que foi adquirido e o que se pretende adquirir. Essa organização envolve a gestão de algumas variáveis que, segundo Mesquita (1997), citado por Macedo (2002) são: 1) extensão (volume ou dimensão do conteúdo a abordar); 2) profundidade (nível de pormenor e de especificidade que se pretende atingir para cada conteúdo); 3) sequência (ligação a estabelecer entre o antes e

o depois); 4) ênfase (realçar exactamente aquilo que se pretende para cada momento em relação a cada conteúdo).

Segundo Mesquita (2000), é necessário estabelecer uma progressão que assegure ao mesmo tempo a articulação horizontal e vertical das tarefas. Na articulação horizontal a progressão efectua-se dentro da mesma tarefa, havendo uma exploração das diferentes possibilidades de prática oferecidas para uma determinada acção e sendo denominada por Rink (1993) de progressão intratarefa. Na articulação vertical, ou seja da base para o topo, há a passagem de uma tarefa para outra, podendo não ser a mesma habilidade, sendo denominada de intertarefa.

Como resultado da utilização simultânea das duas articulações (vertical e horizontal) na sequencialização de conteúdos é encontrada a extensão desejada, o número e tipo de tarefas a utilizar para o ensino de um conteúdo específico (Mesquita, 1998). Ao decidir sobre a extensão da progressão, o treinador, deverá definir de que forma deve reduzir a complexidade e a dificuldade das tarefas e de que maneira irá ordenar as tarefas para criar uma sequência ou cadeia de experiências progressivas. Para efectivar correctamente a extensão desejada, o treinador deverá manipular diversos factores para assim modificar a complexidade ou a dificuldade da performance motora, tais como: a prática por partes, a modificação do equipamento, o local de prática, os critérios de êxito definidos, o número de pessoas envolvidas na prática, as condições de performance, o número de habilidades motoras, o aumento do número das respostas motoras e o estabelecimento de diferentes sequências de experiências motoras (Rink, 1993).

O uso de progressões, na aprendizagem de tarefas motoras, com uma sequência do mais fácil para o mais difícil, é um dos pontos fulcrais na organização do processo de ensino- aprendizagem. Segundo Vickers (1990), é mais fácil compreender e manusear o conteúdo, quando este é organizado passo a passo, numa orgânica hierárquica, sendo facilmente aplicado e de fácil compreensão. Esta metodologia, na qual se vão aglutinando elementos, da base para o topo (articulação vertical), com o intuito de alcançar o resultado pretendido, revela-se bastante pertinente para alunos e atletas de idades baixas e na aprendizagem de habilidades técnicas com uma estrutura de movimentos simples.

Vickers (1990), com o seu modelo de estruturas de conhecimento apresenta dois tipos de organização metodológica do conteúdo (da base para o topo e do topo para a base), ficando a sua utilização dependente do nível de desempenho do praticante, da fase de aprendizagem em que está inserido e da especificidade dos conteúdos visados. Esta autora refere que a progressão através da sequencialização dos conteúdos abarca simultaneamente uma articulação vertical e outra horizontal. Considera, também, adequada uma organização de conteúdos do topo para a base, possibilitando ao aluno/atleta uma visão global, no sentido de ser capaz de compreender o seu significado, ditado pelo contexto em que se aplica, antes de perceber os diferentes elementos que dele fazem parte.

Ao contrário da organização metodológica da base para o topo, a articulação vertical, do topo para a base, impõe um conhecimento alargado e profundo, na medida em que os conhecimentos são estruturados a partir de um conhecimento mais evoluído da modalidade desportiva em questão (Mesquita, 1998).

Herbert, et al., (1996), na sua investigação relativa ao impacto de progressões produzido na prática de 81 estudantes universitários, quanto à sua qualidade e aos pensamentos sobre as tarefas, concluíram que o aumento do grau de dificuldade nas tarefas afecta positivamente as variáveis reconhecidas como mediadoras da aprendizagem, tendo um impacto positivo nos seus comportamentos, sendo ainda mais vantajosas para estudantes menos dotados. Ainda nesta investigação, aquando da aplicação da extensão, o objectivo da tarefa era inicialmente fácil de cumprir, aumentando gradualmente a sua dificuldade. Os estudantes que realizaram a prática sobre esta estratégia obtiveram um maior sucesso. Esta constatação é idêntica ao estudo que French et al. (1991) e Rink et al. (1991) realizaram relativo ao impacto provocado pela realização de progressões utilizando a extensão em voleibol.

O uso de progressões reflecte o tratamento didáctico que foi dado à matéria de ensino no que concerne à profundidade, extensão, sequência, ênfase e aplicação na abordagem dos diferentes conteúdos, adquirindo-se assim dados relativos às concepções de quem as constrói (Graça, 1994). Desta forma, ao acedermos ao modo como os treinadores utilizam as progressões para efectivarem o processo de ensino e treino do Surf

ficaremos perante os aspectos dominantes das suas concepções de ensino e treino desta modalidade.

Rink (1993) considera como um movimento fulcral do processo de estruturação e condução do ensino, os conceitos de refinamento e aplicação. O refinamento centra-se na definição de elementos de execução motora e do seu uso estratégico, orientando o enfoque das observações e correcções para aspectos determinantes da performance. A aplicação refere-se aos esforços de condução dos alunos para situações de aplicação das suas habilidades, redireccionando, parcialmente, o foco do *como fazer a habilidade para atingir o objectivo proposto usando a habilidade*. Segundo a mesma autora, as tarefas realizadas, de aplicação, são normalmente, mas nem sempre, experiências competitivas.

Na concepção e aplicação das progressões, o treinador de surf, terá que ter sempre em consideração as diferentes condições em que estas tarefas são realizadas, pois as características condicionantes do envolvimento tornam-se importantes para o sucesso do comportamento dos atletas.

2.7. Interferência Contextual

Os treinadores estão envolvidos no processo de descoberta de formas práticas para o melhor desenvolvimento dos programas motores dos jovens com que trabalham. Para tal, poderão modificar as tarefas de variadíssimas formas, de maneira a obter um maior desenvolvimento, rendimento e maximização do esforço dos atletas no processo de treino.

O conceito de interferência contextual refere-se concretamente ao modo de organização da prática variada, nomeadamente, à forma como é manuseada a sequência de ensaios durante a fase de aquisição da tarefa. Os três tipos mais comuns de prática variada são: por blocos, por séries e a aleatória.

As investigações que têm sido realizadas no âmbito da Aprendizagem Motora, têm revelado que a prática em condições variáveis, ou seja, em condições diferentes após cada ensaio ou após cada série de ensaios, é mais eficaz do que em condições de realização que são idênticas em todos os ensaios (Temprado, 1997).

São avançadas duas explicações diferenciadas para o facto da prática variada ter efeitos vantajosos a longo prazo: 1) a teoria da elaboração, que sustenta que durante a prática de tipo aleatório o praticante é capaz de elaborar uma melhor representação mental das acções, porque consegue aperceber-se melhor das diferenças entre as diferentes variantes; 2) a teoria da reconstrução, que sustenta que com uma variação imprevisível das características da tarefa, o praticante é obrigado a procurar a solução para cada repetição provocando um esquecimento a curto prazo. A surpresa induzida por cada repetição gera uma necessidade de processamento adicional que facilita a reconstrução do plano de acção (Godinho et al., 2002). Estas duas teorias explicativas salientam o reflexo induzido em níveis superiores de desempenho na retenção e no transfer de aprendizagem dos praticantes.

Quando a prática é realizada em condições com baixa interferência contextual, declara-se mais profícua para a performance na fase de aquisição das habilidades, particularmente nas tarefas discretas (movimentos unitários com início e final fixo, com possibilidades de rectificar o movimento durante a execução). No entanto, para a aprendizagem (avaliada nos testes de retenção e transferência), os resultados da investigação demonstram que os efeitos são mais benéficos quando se utilizam situações com elevada interferência contextual (Del Rey et al., 1983).

O treinador terá que elaborar as condições de prática de forma a integrar variabilidade de situações congruentes com as exigências colocadas pelas situações de aplicação, para que exista, fundamentalmente, consistência no domínio de determinado comportamento motor (Mesquita, 1998).

O treinador terá que ter, também, em consideração que, quando a dificuldade da tarefa excede o nível do praticante, a prática é tipicamente inapropriada, sem sucesso, e sem aparente valor (Silverman, 1985a, 1985b, 1993). Caberá ao treinador verificar se as tarefas apresentadas se adequam ao nível dos praticantes.

2.8. O Surf

Atendendo a que esta investigação pretende estudar as concepções didático-metodológicas do ensino do Surf, nomeadamente, as progressões de ensino nos critérios de extensão, profundidade, sequência, ênfase e aplicação, parece-nos adequado apresentar as habilidades básicas do Surf, os seus aspectos críticos e os modos de ensino que podem ser encontrados na literatura. Um breve enquadramento histórico pretende, também, situar o leitor neste ambiente.

No séc. XII, os surfistas Havaianos gravaram nas rochas vulcânicas a sua tradição, supondo-se que, já nesta altura, eram surfadas ondas com uma prancha.

Os diários do capitão James Cook relatam como os monarcas havaianos e os seus súbditos, já em 1770, usavam pranchas de cinco metros de comprimento, construídas em madeira.

Duke Paoa Kahanamoko, entre 1912 e 1932, ganhou 3 medalhas de ouro, 2 de prata e 1 de bronze em quatro jogos olímpicos, nas modalidades de pólo aquático e natação. Nestas suas viagens, atrás das Olimpíadas, demonstrou pela primeira vez o Surf nos EUA em 1912 e em 1915 na Austrália, promovendo esta modalidade através de exposições. Devido às suas incursões pelo mundo fora, foi apelidado de “pai do surf internacional”.

É em 1937, que se dá o nascimento do Surf na Europa, através do inglês Jimmy Dix, mas só em 1957 é que há um verdadeiro impacto, através de Peter Viertel, argumentista de Hollywood, que estava em França a rodar as filmagens de um filme.

Somente nos anos 60, na Califórnia, são realizadas as 1ª competições e em 1974 surge a organização profissional ASPA (Australian Professional Surfing Association), sendo depois fundada em Honolulu, no ano de 1982, a ISP (International Professional Surfers). Esta última, iria ser substituída pela ASP (Association of Professional Surfers). Estavam, assim, a ser dados os primeiros passos para a profissionalização da modalidade.

Actualmente existem duas grandes competições, que são realizadas em diversos sítios do mundo, o WQS (World Qualifying Series) e o WCT (World Competition Tour).

São usados dois sistemas de competição de Surf. Primeiro existe o sistema *homem-a-homem*, em que o vencedor passa à fase seguinte; em segundo lugar encontramos o sistema de confronto simultâneo de quatro surfistas, em que são apurados os dois melhores, avaliados por um júri constituído, geralmente, por cinco elementos. A competição de quatro surfistas dura normalmente vinte minutos, sendo permitido aos surfistas apanharem dez ondas nesse tempo. Quanto à prancha, não existe qualquer limitação relativo às suas dimensões ou peso.

É só nos anos 60, que começam a aparecer os primeiros surfistas em Portugal, estrangeiros na sua totalidade, que procuravam as nossas excelentes praias para surfar. Mas é nos anos 80, que se faz sentir pela primeira vez o Surf nacional, principalmente através do aparecimento de revistas nacionais da especialidade, a entrada da indústria estrangeira de surfwear no nosso país e a institucionalização da Federação Portuguesa de Surf.

Em 1989, realiza-se 1ª prova mundial no país em Ribeira D'Ilhas na Ericeira. Neste mesmo ano, dá-se a fundação da Federação Portuguesa de Surf, tendo obtido o estatuto de utilidade pública desportiva em 1994. Presentemente, existem vários tipos de competição, entre eles o Campeonato Nacional Open e por Clubes e os Circuitos Inter-regionais.

Esta modalidade, em Portugal, tem sofrido, nos últimos anos, um grande aumento de praticantes. Este facto deve-se sobretudo ao trabalho da Federação Portuguesa de Surf na gestão e realização de eventos, às diversas Associações e Clubes espalhados por todo o país que realizam os circuitos regionais, à presença assídua de campeonatos mundiais e europeus em águas nacionais, aos meios de comunicação responsáveis pela divulgação dos eventos, à representatividade de praticantes portugueses nessas mesmas provas e ao aparecimento de diversas escolas de surf por todo o país. Apesar de todos estes factos, verifica-se também uma enorme influência do denominado mercado de *surfwear*, que se faz sentir em qualquer região do país.

Esta indústria é de tal forma aliciante que já diversas universidades, como é o caso da Universidade de Plymouth no Reino Unido e a Edith Cowan na Australia, começaram a leccionar um curso de Ciências e Tecnologia do Surf, sendo constituído por cadeiras relacionadas com aspectos científicos, técnicos e de mercado, que estão associados a esta modalidade desportiva.

No que se refere ao trabalho específico de treinadores de Surf em Portugal, esta é uma actividade muito jovem, pois só em 1993 é realizado o primeiro curso de treinadores/monitores pela Federação Portuguesa de Surf, em Viana do Castelo.

2.8.1. As Habilidades Básicas do Surf

Costa e Silva (2000), através de uma análise de conteúdo realizada em diversa literatura, identificou e definiu as principais habilidades básicas na iniciação ao Surf, sendo as mais citadas as seguintes: remada, sentar na prancha, técnicas de passagem da rebentação (esquimotagem com a prancha e mergulho de pato), apanhar espumas/apanhar ondas, pôr-se de pé (take-off), arranque em ângulo em frontside e backside, trimming em frontside e backside, viragem na base da onda em frontside e backside (Bottom Turn).

Brogueira (1998) afirma que “surfear” apresenta várias habilidades básicas do Surf, como: remar, o take-off ou colocar-se de pé, descer a onda ou dropar e o deslizar já na definição de pé.

O Trim

Normalmente designado por equilíbrio longitudinal na prancha e normalmente associado à técnica da remada, é o equilíbrio que deve ser encontrado pelo aprendiz de forma a que obtenha sucesso na sua locomoção dentro de água (Costa e Silva, 2000). Este será o primeiro problema colocado na relação entre o praticante e a prancha, tentando encontrar o ponto de equilíbrio.

A Remada

A remada é uma habilidade de locomoção que deve ter uma utilização alternada em cima da prancha, ou seja a utilização do estilo crawl (Conway, 1998) e está dependente da aprendizagem do equilíbrio na prancha, centrando o corpo em relação à prancha e

mantendo apenas o bico da prancha fora de água (Young, 1985). Existe, no entanto, algumas situações em que se utiliza a remada em simultâneo, com os dois braços, nomeadamente na utilização de pranchas de Longboard ou na última braçada antes de se efectuar o arranque da onda.

Guisado (2003) estabelece cinco componentes críticas fundamentais para a realização eficaz da remada, que são: ficar centrado na prancha, elevar a cabeça e o peito, conservar as pernas unidas, mãos em concha e ficar com os ombros relaxados. Collins (1992), além de referir que se deve elevar a cabeça no momento da remada, indica, de igual forma, que esta deverá estar alinhada com a longarina da prancha.

Sentar na prancha

Sentar na prancha tem variadas utilidades que deverão, tal como a técnica, ser igualmente aprendidas, assim, servirá para descansar enquanto o próximo conjunto de ondas não chega, para observar a formação de ondas e para verificar está a ser levado por alguma corrente (Capdepon, 1978; Lorch, 1980).

Para executar esta habilidade o praticante terá que deslizar o seu corpo, que está na posição deitada, em direcção à cauda deixando a ponta da prancha sair da água, agarrar firmemente as bordas, empurrar os joelhos para fora das bordas e levantá-los à medida que se adquire a posição de sentado (Connway, 1988; Collins, 1992).

Passagem de rebentação

A técnica de passagem da rebentação é o acto simples de fazer submergir a prancha debaixo de uma onda, quebrada ou não (Guisado, 2003).

Costa e Silva (2000) apresenta um conjunto variado de técnicas frequentemente utilizadas, que são: elevação ou push-up, arrastamento, passagem através da onda, braço sobre a prancha, esquimotagem, mergulhar e afastar a prancha e o mergulho de pato ou duckdive (Abott, 1980; Vrbica, 1990; Collins, 1992; Werner, 1996; Capdepon, 1978; Conway, 1988, Brogueira, 1998).

De todas as técnicas de passagem da rebentação apresentadas, estas são utilizadas consoante os níveis actuais de aprendizagem, o tipo de prancha utilizado, o tipo de onda

a passar (por rebentar ou já rebentadas) e o tamanho das ondas. Conway (1988) salienta que quando o praticante mergulha e afasta a prancha comporta uma séria ameaça para si e especialmente para os outros.

Take-off (pôr-se em pé)

A habilidade básica de pôr-se em pé é, sem dúvida alguma, a mais desejada por qualquer iniciante, mas terá que primeiro dominar alguns requisitos, como apanhar ou ser apanhado por espumas ou ondas, adquirindo, assim, sensibilidade relativo ao momento exacto em que terá que remar e compreendendo a mecânica das ondas (Werner, 1993; Werner, 1996).

Esta habilidade deve ser iniciada primeiro sem a utilização da prancha, realizando *Body surfing*, que segundo Young (1985) é uma forma enriquecedora de conhecer o poder do oceano e adquirir o *timing* correcto para apanhar as espumas e as ondas.

Para realizar a habilidade de se pôr em pé, Conway (1988) refere que, o praticante deverá colocar-se em cima da prancha e através dum movimento contínuo e único, colocar as mãos nas bordas da prancha, carregar na prancha para baixo até ficar com os braços esticados. Deverá depois deslizar os pés até ficarem debaixo do corpo, colocando o pé dianteiro por baixo do tórax. Finalmente com o pé dianteiro empurra a prancha para baixo, libertando as mãos e colocando-se em pé na posição de Surf.

Arranque em ângulo

Esta técnica está associada ao take-off, na medida em que o surfista ao apanhar a onda, remando, inclina ligeiramente a prancha na direcção desejada (esquerda ou direita). Ao efectuar a remada desta forma, a descida até à base da onda é realizada na diagonal e de forma mais controlada, permitindo maior sucesso na realização do take-off.

Esta técnica poderá ser considerada como uma progressão para o take-off, pois normalmente é aconselhada aos surfistas principiantes.

A posição básica de surf

A posição básica de surf (PBS), em cima da prancha, é referida por Guisado (2003), como a posição de “pronto”. Permite ao praticante reagir em qualquer direcção ou plano o mais rápido possível.

As Viragens

Uma viragem na onda poderá ser executada de diferentes formas, dependendo do tipo de prancha, da velocidade atingida e do local onde o surfista se encontra na onda.

Quando é exercida mais pressão num dos rails, a prancha irá descrever uma curva, virando e dependendo do local onde é executada a viragem, poderá ter denominações diferentes.

Guisado (2003), define três tipos básicos de viragem: bottom-turn, top-turn e cut-back. O bottom-turn consiste em virar a prancha na base da onda com o objectivo de proporcionar mais velocidade, para preparar uma próxima manobra e para poder realizar o tubo. Segundo Brogueira (1998), a viragem na base da onda (bottom-turn) é um efeito conjunto de acções distintas: pela flexão das pernas e inclinação do centro de gravidade do surfista para fora; pela inclinação da prancha e pela extensão das pernas. Contudo, adianta este autor, que a regra de ouro é a flexão das pernas.

A viragem no topo (top-turn), é realizada, normalmente, de modo a atingir maior velocidade e também como ligação a outra viragem ou manobra. Esta viragem é realizada na parte superior da onda, dirigindo a prancha no final da manobra para baixo, descendo a onda (Guisado, 2003).

O cut-back, segundo o mesmo autor, é uma viragem que descreve, normalmente, um arco maior, do que os outros tipos de viragens apresentados, gerando uma perda de velocidade. Normalmente, esta viragem é executada a meio da onda e difere particularmente das outras, pelo facto de haver uma trajectória lateral face à onda.

Todas as manobras começam usualmente com uma viragem e diferem umas das outras em factores como o posicionamento da prancha relativamente à onda, o posicionamento do surfista na prancha, o raio de viragem realizado e o que é feito no ar (Guisado, 2003).

O Estilo

Um dos aspectos mais difíceis de analisar é o estilo, pois dois surfistas poderão, eventualmente, ter performances idênticas quanto à realização das diferentes técnicas, mas quando se tem em consideração a sua fluidez, o timing, o *power*, a ligação entre manobras e o tipo de manobras realizadas, deparemos com diferentes estilos.

Segundo Guisado (2003) o estilo é criado através dos anos de prática e influenciados pela composição corporal do surfista, o local de prática, o tipo de equipamento utilizado e pelo nível de prática.

2.8.2. As Metodologias de Ensino

Na área do Surf, tem havido muito poucos estudos no âmbito do processo de ensino-aprendizagem. Tal facto não tem concorrido para a identificação das condições de realização e de modelos e métodos de abordagem ao Surf. No entanto, tem havido alguns contributos assentes no conhecimento prático de treinadores e formadores desta modalidade.

Através dos cursos de treinadores e acções de formação realizadas, foram caracterizados 7 níveis diferentes de aprendizagem e apresentados os respectivos objectivos, tarefas a realizar e técnicas a abordar, tal como se poderá constatar pelo quadro seguinte.

Quadro 1 – Níveis de Aprendizagem (Curso de Treinadores – F.P.S.)

	Requisitos	Objectivo	Local apropriado	Exercícios/ Tarefas/Estratégias
NÍVEL 7	Alunos inexperientes com capacidade para nadar 50m em mar sem ondas ou piscina.	Adaptação ao novo meio; Introdução ao equipamento; Regras da aula e de segurança; Posicionamento na prancha e técnicas de remada; Entrada na água; Técnica de remada.	Mar liso ou piscina.	Adaptação ao meio aquático; Aumento progressivo de dificuldade; Sentar-se, virar, recuperação da prancha; Corridas com pranchas;
NÍVEL 6	Ondas até 0,5m; Alunos bem sucedidos na classe 7;	Remar com ondas; Abordagem às espumas; Apanhar ondas nas espumas.	Praia com areia e pequenas ondas (até 0,5m).	Introdução do Body-surfing (carreirinhas); Apanhar ondas e surfar deitado.
NÍVEL 5	Ondas até 1m; Alunos bem sucedidos na classe 6;	Apanhar ondas rebentadas; Cortar para a direita e para a esquerda; Realizar Take-off	Praia com areia e com ondas de 0,5m a 1m, que rebentem longe da praia (mais de 20m).	Apanhar espumas, tentando surfar na parede da onda após viragem deitado.
NÍVEL 4	Ondas até 1m; Alunos bem sucedidos na classe 5;	Apanhar ondas por rebentar; Realização do Take-off em onda por rebentar; Bottom-turn em frontside e backside; Subida e descida da onda (trimming).	Point break com ondas até 1m.	Além da prática nas ondas por rebentar, propõe-se a prática do skate devido à facilitação da aprendizagem do Trimming e do Bottom-turn.
NÍVEL 3	Capacidade para remar em ondas por rebentar, com eficácia, em ambas as direcções (direita e esquerda); Ondas de 1m	Aperfeiçoar o Bottom-turn e o Cut-back nas duas direcções; Desenvolver a saída da onda (Kick-out); Ligações de manobras e Trimming.	Point break com ondas até 1m.	Desenvolvimento de um tipo de Surf desde a base até ao topo da onda, aumentando o n.º de viragens e a velocidade alcançada
NÍVEL 2	Ondas entre 1m e 1,5m; Capacidade de fazer curvas <i>top-to-bottom</i> em frontside e backside	Travar, Atrasar (dropar enfiado para o lado contrário ao da onda para a realização de bons Bottom-turns); Zig-zag (curvas de rail para rail); Late Take-off (atrasar o drop para sair com mais velocidade); Reentry/batida	Point break ou beach-break com ondas até 1,5m.	Utilização do vídeo para dar mais feedback à prestação motora
NÍVEL 1	Ondas entre 1m e 1,5m; Alunos bem sucedidos na classe 2;	Timing do take-off; Encadeamento de manobras (mais que 2); Técnicas de entubar; Regras de competição.		

O Nível 7 é caracterizado por um total desconhecimento prático da modalidade. O aluno é inexperiente e nunca esteve em contacto com os materiais utilizados nesta modalidade desportiva.

Possivelmente o atleta possui dificuldades em meio aquático (especialmente no mar) desconhecendo os perigos inerentes a esta actividade. Devido a este factor, o atleta, deverá ser sujeito a exercícios de adaptação ao meio aquático.

No Nível 6, o atleta já está habilitado a entrar no mar com ondulação pequena até ½ metro, demonstrando à vontade no meio e conseguindo remar em equilíbrio. Neste nível é fundamental a escolha de uma praia com fundo de areia, assim como, a instrução relativo aos diversos perigos existentes (correntes, colisões com o material e com as ondas).

Dentro deste nível, quando existe mais do que um atleta e para que a prática seja organizada, deve-se realizar um carrossel. Os alunos só poderão apanhar as ondas quando o local para onde se dirigem estiver desimpedido.

No Nível 5, o atleta já consegue apanhar espumas pelos seus próprios meios, embora o treinador possa ter uma acção facilitadora na sua aprendizagem, empurrando a prancha. Nesta fase em que o atleta começa a realizar tentativas para se colocar em pé, há a necessidade de definir qual o pé que fica colocado atrás. É sugerido que se realize esta técnica em terra para definir também em que tornozelo ficará colocado o leash.

No Nível 4, o atleta já tem habilidade suficiente para apanhar espumas sozinho, levantar-se e corrigir o posicionamento. Já andou em pé na parede da onda e passa com facilidade as espumas. Nesta fase já haverá modificações tanto a nível do material didáctico utilizado (redução do tamanho das pranchas), como do local de treino (fundo de rocha).

No Nível 3, o atleta já se desloca com facilidade na zona de rebentação, apanha ondas com facilidade e consegue fazer ondas para a direita e para a esquerda. Nesta fase há um ênfase para a transferência do peso do corpo para o pé de trás quando se pretende executar curvas mais apertadas e para o pé da frente para acelerar de modo a passar

secções rebentadas. Verifica-se o desenvolvimento de um surf da base para o topo da onda, aumentando o ritmo/número de viragens e a velocidade alcançada.

Os restantes níveis não são abordados em virtude de estes serem baseados em níveis de aprendizagem relacionados com a alta competição.

O que em grande medida distingue as tarefas motoras entre as diferentes actividades desportivas será o tipo de habilidades (abertas ou fechadas) a serem ensinadas (Graham, 1987; Vickers, 1990; Siedentop, 1991; Rink, 1993; Silverman et al., 1995).

No caso específico do Surf, onde existe uma elevada interferência contextual, as habilidades são abertas. Neste contexto específico, a capacidade perceptiva e a tomada de decisão desempenham um papel crucial devido ao enorme constrangimento dos factores exteriores sobre as habilidades motoras praticadas.

O treinador de Surf deverá desenvolver as habilidades dos seus atletas com o intuito de os ajudar a adaptar os skills à constante mudança do envolvimento. Para tal, o treinador, terá de conceber progressões através de uma análise das condições reais de prática. Face às elevadas exigências colocadas pela execução técnica, a inadequação das condições de prática à capacidade de resposta provoca não só a execução errada das habilidades como a impossibilidade de aplicação (McGown, 1994).

Segundo Rink (1993), esta tarefa será facilitada se a habilidade for praticada em condições que acentuem a forma de realização dos movimentos, ou seja, praticar como se de uma habilidade fechada se tratasse. Contudo, apesar de se desejar isto nas fases iniciais de formação, se estas condições de prática forem utilizadas prolongadamente existirá o risco do praticante não conseguir realizar a habilidade em diferentes situações que lhe são apresentadas. Assim, na mesma linha de entendimento e devido ao facto das habilidades técnicas do surf serem de natureza aberta, a estruturação das tarefas deve contemplar os seguintes pressupostos: 1) as habilidades devem ser praticadas em contextos variáveis com a solicitação de execuções variáveis, o mais cedo possível; 2) as habilidades devem ser praticadas em contextos de baixa interferência contextual o menor tempo possível; 3) devem ser privilegiadas as situações que coloquem problemas semelhantes aos que surgem na situação de aplicação/competição.

No surf, a realização das habilidades técnicas pressupõe a concretização de uma “dupla tarefa”, isto é, o progresso na aprendizagem é traduzido pela capacidade do praticante dividir a sua atenção entre a tarefa motora, como, por exemplo, o cut-back e uma tarefa cognitiva, como a “simples” análise da constante formação da onda. Se predominar, na relação com a prancha, o controlo quinestésico em detrimento do controlo visual, o atleta tecnicamente evoluído ficará mais liberto para efectuar a leitura da onda e, consequentemente, poder optar pelas melhores soluções.

Para a familiarização e posterior automatização das habilidades básicas, a melhor forma para um principiante aprender, será simular em terra os movimentos a efectuar, ganhando rotinas que serão muito úteis quando tiver de realizar manobras na água. De referir que este tipo de simulações são também muito utilizados pelos praticantes de windsurf, revelando óptimos resultados (Conway,1988).

Young (1985) refere que antes de qualquer pessoa se iniciar nesta modalidade, deverá ser um nadador competente e que deve praticar *bodysurfing*, pois além de ser a forma mais simples de surfar é também uma maneira de adquirir *timing* e conhecimento do oceano.

A utilização de diferentes tipos de prancha ao longo do processo de aprendizagem das técnicas, tem influências cruciais quanto ao correcto desenvolvimento do praticante. Segundo Guisado (2003), as longboards são claramente as melhores pranchas para a aprendizagem inicial, devido à sua grossura e estabilidade. Estes dois factores, adicionados à grande dimensão da prancha proporcionam uma maior flutuação e velocidade, permitindo surfar em ondas pequenas e durante um maior espaço de tempo.

A prancha para um principiante deve possuir um determinado conjunto de características que sejam facilitadoras do equilíbrio e da remada. Brogueira (1988), aponta que a prancha deve ser larga, com o intuito de atenuar os desequilíbrios, grossa, para aumentar a sua flutuabilidade, comprida e leve na medida do possível.

Outro ponto fundamental, intrínseco às características específicas das pranchas de longboard, será o seu maior raio de viragem – a distância necessária para realizar uma mudança de direcção. Este ponto é fundamental para a aprendizagem das viragens pois

dará mais tempo para o praticante conseguir realizar a viragem. Assim, com a utilização da longboard, nos níveis iniciais de aprendizagem, estar-se-á a realizar progressões fundamentais, através da modificação do equipamento e das condições de performance.

Gabrielson (1999), estabeleceu um programa de conhecimentos para o desenvolvimento de Surf no qual começa por realizar reuniões regulares com o grupo, oferecendo slides e filmes para visionamento, assim como pequenas conferências com “shapers” experientes ou até mesmo com surfistas de renome.

De todos os assuntos relacionados com a aprendizagem e desenvolvimento da modalidade de Surf, o tópico mais discutido tem sido o da preparação física do atleta. Gabrielson (1999) indicou um conjunto de actividades que devem ser realizadas, nomeadamente: saltar à corda, patinagem, *skateboarding* e trabalho com pesos.

Já Setterholm (2004) indica que o atleta deve realizar exercícios de *cross training* que inclui cinco áreas: remada, *resistance training*, pliometria, corrida cross-country e natação.

Segundo Brogreira (1998), o Surf é uma modalidade desportiva na qual o equilíbrio é altamente instável, pois o praticante está apoiado sobre um objecto (prancha) que desliza sobre uma superfície móvel que está constantemente a sofrer alterações (onda). O mesmo autor salienta que o equilíbrio é um dos principais factores que influenciam a aprendizagem.

Guisado (2003) refere que, no Surf, o praticante necessita de reagir rapidamente às variações da velocidade da prancha e dos diversos ângulos por que passa. Assim, para realizar manobras mais complexas, o surfista necessita de realizar ajustes no seu posicionamento corporal. Para realizar correctamente estes ajustes terá que treinar bem o seu sistema neuro-muscular de forma a que responda adequadamente às condições impostas. Com esta intenção, o mesmo autor, propõe duas formas de treino do equilíbrio: *Basic Balances Exercises* e *Advance Dynamic Balance Exercises*. A primeira forma é constituída por exercícios de equilíbrio básico como, por exemplo, equilibrar-se sobre um só pé e depois dobrar o tronco em diferentes direcções ou andar sobre uma trave alta, mantendo o equilíbrio. A segunda forma envolve alguns materiais

desenvolvidos especificamente para este tipo de equilíbrio, como, por exemplo, a bola de fitness ou a *indo board*.

A utilização de outro tipo de material, que não a prancha, para a aprendizagem das habilidades básicas também tem sido abordada, especialmente quando as condições climáticas não são as mais favoráveis para a prática. Temos o caso da utilização de skates, sendo as habilidades motoras básicas, transferíveis em elevado grau para as habilidades básicas do Surf (Lowdon, 1984). Relativamente a este aspecto específico, Gabrielson (1999), refere que a utilização de um skate, tipo carving, provoca melhorias acentuadas nas viragens e no estilo individual do surfista.

Costa e Silva (2000), realizando um questionário a treinadores de Surf, procurou avaliar o grau de importância atribuída aos indicadores de eficiência da técnica das habilidades básicas para a iniciação ao Surf. Desta investigação foram apresentados e interpretados alguns dos seguintes aspectos:

Na habilidade de remada, o centrar o corpo em relação à prancha surgiu como um indicador forte de eficiência. Esta habilidade foi relacionada com o trim (equilíbrio longitudinal), pois tecnicamente não existe locomoção eficiente se o aprendiz se colocar muito atrás na prancha (a deslocação na água é reduzida). Se, pelo contrário se coloca à frente, o bico da prancha entra na água o que provoca o seu afundamento.

Na habilidade de pôr-se de pé, os resultados obtidos indicam que as principais componentes críticas passam pelo movimento rápido da passagem das pernas por baixo do tronco, após a extensão de braços. As componentes críticas de flectir as pernas ligeiramente e usar os braços para manter o equilíbrio são outros indicadores também propostos pela bibliografia.

Na habilidade de trimming, de frente (Frontside) e de costas (Backside), as componentes de olhar para onde se quer dirigir a prancha, a flexão da perna de trás, o inclinar o corpo para fora da prancha e o movimento de rotação do tronco, são considerados importantes indicadores pelos treinadores, sujeitos à realização do questionário.

Os treinadores, no trimming, consideraram que havia muitas semelhanças quando se realizava de backside e frontside, embora a primeira seja ligeiramente mais complexa, devido ao facto do atleta estar de costas para a onda e uma vez que nesta execução o peso está sobre os calcanhares, o que em relação à parte anterior dos pés, exige mais sensibilidade.

Os resultados obtidos quanto à habilidade de viragem na base da onda, vão de encontro ao que Dunn (1994) propõe: dobrar o corpo para iniciar a viragem, inclinar-se e tocar a face da onda com a mão, endireitar-se rapidamente após a passagem pela posição anterior.

A correcta aprendizagem das habilidades do Surf é essencial, pois os critérios básicos de julgamento em competição (criada pela ASP em 1982), indicam que “o surfista deve executar as manobras mais radicais e controladas, nas secções mais críticas sem perder velocidade ou “power”. O surfista que executar tais manobras, nas maiores e melhores ondas, pela maior distância funcional, será declarado vencedor.” Para tal, o treinador, deverá aplicar as melhores metodologias de ensino no treino para atingir estes objectivos.

No processo de formação de jovens atletas, o treinador tem que ter em conta que as metodologias a utilizar devem contribuir para a transmissão de ideias, conceitos e princípios que são próprios do Surf e não para obrigar os jovens a copiar modelos do WCT, do WQS ou dos Campeonatos Nacionais, quer na forma de surfar, quer na forma de treinar.

Assim, face às variadas particularidades impostas no treino, é de extrema importância caracterizar e perceber a forma como os treinadores conceptualizam o processo de treino do Surf, nomeadamente, os aspectos de gestão dos conteúdos didáctico-metodológicos, tal exige aceder ao conhecimento dos treinadores de surf, com base nas experiências decorrentes no treino.

3. Método

3.1. Introdução

O conhecimento do treinador é uma chave-mestra para garantir a eficácia do processo de ensino e aprendizagem realizado no treino desportivo.

A intenção deste estudo é a de captar as características particulares das concepções, das metodologias de ensino dos treinadores, relacionadas com o processo de ensino/treino e de aprendizagem do Surf.

Para tal, tendo por base o quadro conceptual utilizado e adaptado por Graça (1997), a partir do modelo de Grossman (1990) sobre o conhecimento profissional para o ensino e o quadro teórico de Rink (1993), na análise das tarefas e informações relativas ao currículo e aos aspectos de natureza pedagógica implicados no processo de instrução e de tratamento didáctico dos conteúdos, foi construído um sistema de análise do conhecimento do treinador.

Para atingirmos estes objectivos entendemos necessário a utilização de uma metodologia qualitativa, inquirindo, detalhadamente, os fenómenos estudados e referenciados a contextos locais identificáveis (Miles & Huberman, 1994, citado por Graça, 1997). Esta metodologia envolve a realização de um estudo de caso, realizando um inquérito empírico no qual existe uma investigação de um fenómeno no seu próprio contexto (Yin, 1986).

3.2. Participantes

Participaram 11 treinadores de Surf das camadas de formação e a sua escolha assentou em alguns critérios, nomeadamente, nas suas habilitações académicas, sendo licenciados em Educação Física e Desporto, detentores do curso de treinadores de Surf (Nível II) e estando presentemente a ministrar treino a jovens. Outro dos critérios, foi a disponibilidade para a realização de entrevista. A amostragem é, assim, de conveniência.

Os participantes eram todos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os vinte e um e os trinta e oito anos. O intervalo de prática, enquanto atletas, variou entre os três e os dezoito anos. Todos detêm o curso de treinadores Nível II da Federação Portuguesa de Surf, sendo dois deles formadores dos cursos de treinadores da Federação Portuguesa de Surf e seis licenciados em Educação Física. Quanto aos outros cinco, dois

têm o curso de Engenharia, um de Matemática aplicada, um de Sociologia e um tem o 12º ano de escolaridade.

O tempo de experiência profissional enquanto treinadores de Surf varia entre os seis meses até aos 10 anos.

As características detalhadas dos participantes são apresentadas no quadro 1, 2 e 3:

Quadro 2 – Caracterização dos participantes em função do género, idade, escolaridade e formação federativa.

	Género	Idade	Escolaridade		FORMAÇÃO Federativa (nível)
			Superior	Não Superior	
Treinador A	Masc.	26	Ed. Física e Desporto Escolar (FMH)		II
Treinador B	Masc.	29		12º	II
Treinador C	Masc.	21	Eng. Agrónoma		II
Treinador D	Masc.	27	Motricidade Humana – Desporto (Piaget)		II
Treinador E	Masc.	28	Motricidade Humana – Desporto (Piaget)		II
Treinador F	Masc.	32	Ed. Física (ESE)		II
Treinador G	Masc.	24	Ed. Física e Desporto		II
Treinador H	Masc.	38	Ed. Física		II
Treinador I	Masc.	29	Sociologia		II
Treinador J	Masc.	29	Eng. Do Território		II
Treinador L	Masc.	29	Matemática Aplicada		II

Quadro 3 – Caracterização dos participantes em função do tempo de experiência profissional, de títulos conquistados e presenças em competições de destaque, enquanto treinador.

TREINADOR			
	Tempo Exp. Profissional	Títulos conquistados	Presenças em competições de destaque
Treinador A	7 anos	1º lugar Quiksilver Grommets em S. Torpes (sub-10) 1º e 3º lugar na 1ª etapa circuito inter-regional na Costa da Caparica (sub-14)	4º lugar na 1ª etapa do circuito nacional de surf esperanças (sub-12)
Treinador B	6 anos	3 surfistas top-10 (sub-16 e sub-20) campeão nacional 2000 (sub-14)	5º na etapa europeu (sub-14)
Treinador C	4 anos		
Treinador D	5 anos	3º lugar inter-regional quinta dos lombos 2003 (sub-14) 5º nacional esperanças (sub-12)	
Treinador E	2 anos		
Treinador F	10 anos	3º fem surf	
Treinador G	6 meses		
Treinador H	8 anos	3º e 5º lugar (sub-18) fem 2º lugar (sub-12) masc 5º lugar (sub-14) masc	
Treinador I	1 ano e 6 meses		
Treinador J	4 anos		
Treinador L	3 anos		

Quadro 4 – Caracterização dos participantes em função do tempo como praticante e competidor, títulos conquistados e presenças em competições de destaque, enquanto atleta.

	ATLETA			
	Tempo praticante	Tempo competidor	Títulos conquistados	Presenças em competições de destaque
Treinador A	17 anos	13 anos	Campeão nacional 1995 (sub-18) Campeão nacional surf cadetes 1993 Vice-campeão nacional de surf sub-20 1996 Campeão nacional e vencedor da taça de Portugal por clubes 2003	1º lugar na 2ª etapa do nacional de surf open 1999 4º lugar na etapa da Ericeira 1999 presenças em finais do circuito nacional surf esperanças nos anos de 1993, 1994, 1995, 1996
Treinador B	11 anos	3 anos	Campeão regional	
Treinador C	14 anos	4 anos		
Treinador D	16 anos	7 anos	Vice-campeão júnior caparica 1989 Campeão nacional por clubes 1988	
Treinador E	18 anos	18 anos	Nacional Esperanças 1988 Nacional Júnior 1991 Regional 1997, 1998	Campeonato Europeu Esperanças 1988 (5º lugar), Sub-18 (5º lugar)
Treinador F	20 anos	15 anos	13º, 5º, 3º, 2º, 2º, 3º e 4º lugar Longboard	1/8 e ¼ Europeu Longboard
Treinador G	8 anos	8 anos	3º lugar finalíssima do nacional de clubes	4º classificado campeonato regional Costa Rica 5º classificado no circuito universitário de lisboa 2001 8º classificado no circuito regional da ericeira
Treinador H	6 anos	4 anos	13º nacional Longboard 2000 e 2001 3º lugar regional 2002	
Treinador I	17 anos	12 anos	Campeão nacional da taça de Portugal Open 2000	Campeonato Europeu de Clubes em Biarritz (5º lugar)
Treinador J	16 anos	16 anos	Campeão nacional universitário 1988	
Treinador L	18 anos	10 anos	Campeão europeu por clubes 2204 Vencedor da taça de Portugal Tetra- campeão regional 2º lugar numa etapa do circuito regional	Final no circuito nacional Finais em provas nacionais e europeias de clubes

3.3. Identificação de Variáveis

As variáveis foram definidas a partir das questões iniciais do estudo e são inerentes às questões específicas colocadas aos treinadores. As variáveis são organizadas e inseridas nas seguintes dimensões:

Fontes de Conhecimento – diz respeito à proveniência do conhecimento especializado para o ensino e treino do surf: a experiência como praticante e/ou competidor, a frequência de cursos de formação de treinadores de surf, a experiência e a reflexão da prática do ensino e do treino, a formação académica, os conhecimentos adquiridos por contactos com outros treinadores, o auto-estudo e a consulta de literatura da especialidade/modalidade (Graça, 1997).

Conhecimento Pedagógico do Conteúdo (CPC) – abarca o conhecimento relativo aos tópicos mais regularmente ensinados e treinados na formação de uma determinada modalidade, ou seja, todos os conhecimentos que permitem tornar a matéria inteligível e passível de ser aprendida pelos atletas através de analogias, ilustrações, exemplos, explicações e demonstrações. Não indexa directamente qualquer categoria uma vez que estas aparecem dentro das suas sub-categorias (apresentadas abaixo) (Graça, 1997).

Conhecimento Pedagógico do Conteúdo/Curriculum – compreende o conhecimento dos meios curriculares disponíveis para o ensino e treino do surf, a articulação horizontal e vertical dos conteúdos e das progressões do surf permitindo aceder à sua forma de organização, sequência e conexão num ou em vários escalões etários e/ou níveis de prática, assim como, a utilização combinada das duas articulações. Este conceito capacita o treinador para fazer as escolhas adequadas face aos condicionalismos externos e imprevistos (Graça, 1997; Rink, 1993).

Extensão – Número de técnicas alvo de aprendizagem e tipo de tarefas a empregar, para o ensino do conteúdo pretendido.

Profundidade – Nível de pormenor e de especificidade que se pretende atingir para cada conteúdo/habilidade técnica.

Sequência – Sequencialização e ordenação de habilidades técnicas.

Ênfase – Nível de realce para o que se pretende (habilidades técnicas) para cada momento (nível de prática e/ou escalão etário) em relação a cada conteúdo.

Conhecimento pedagógico do conteúdo/Estratégias – engloba as actividades, as experiências, os materiais e explicações adequadas para o ensino dos diferentes conteúdos, assim como, todo o repertório de imagens, metáforas e analogias para a representação da matéria. Compreende o conhecimento das

estratégias de instrução e formas de representação para o ensino de determinados tópicos da matéria (Graça, 1997).

Aplicação – Actividades propostas, no processo de estruturação e condução do ensino/treino, de forma a destacar o resultado da acção em situação contextualizada.

3.4. Instrumento

Decorrente das características deste estudo e dos objectivos propostos, considerou-se que a forma mais adequada para a recolha dos dados passaria pela aplicação de uma entrevista estruturada e de resposta aberta, pretendendo-se questionar directamente o conhecimento e as concepções dos treinadores acerca do ensino e treino do Surf.

Os estudos efectuados sobre o pensamento e as decisões pré-interactivas dos professores têm utilizado a entrevista como instrumento de recolha de informação devido às vantagens que esta apresenta em relação a outros registos, nomeadamente escritos. Pultorak (1993) aponta diferenças no tipo de respostas resultantes de procedimentos escritos e verbais, em estudos realizados com professores em início de carreira, em que nos níveis de reflexão eram mais elevados em entrevistas orais do que em registos escritos. Este instrumento poderá, até, ter um efeito de intervenção para os treinadores, pois através das questões da entrevista, poder-se-ão abrir portas para elementos nunca pensados, tomando, inclusive, consciência de contradições e conflitos nas suas concepções (Hewson & Hewson, 1989, citado por Graça 1997)

A opção pela entrevista estruturada foi adoptada, ainda, pelo facto dos treinadores poderem falar livremente sobre as questões que são colocadas e permitir algum grau de comparabilidade entre as suas respostas.

O tipo de questões presentes no guião da entrevista resultou de uma adaptação, à especificidade do nosso estudo, de um instrumento/questionário construído por Rosado e Mesquita (2003) e de entrevistas elaboradas por Graça (1997), para captar o conhecimento pedagógico do conteúdo para o ensino do basquetebol, e Macedo (2002), para captar o conhecimento do treinador e concepções de ensino do voleibol de treinadores dos escalões de formação. O guião da entrevista (ver anexo 2) enuncia os

temas específicos a abordar, com a finalidade de levar o entrevistado a aprofundar o seu pensamento ou a explorar uma questão que não abordasse de forma espontânea.

3.5. Validade do Instrumento

O facto do instrumento de pesquisa ter sido construído sob a influência de outros estudos e, também, pela contribuição de vários peritos em Pedagogia do Desporto (2), a quem foram solicitados pareceres independentes, através da análise e discussão das diferentes questões que constituíam a entrevista, permitiu garantir a sua validade por peritagem. Pressupõe-se, ainda, o ajustamento do conteúdo analisado na entrevista à realidade dos problemas que se pretendem estudar por via da análise dos modelos teóricos do domínio.

A aplicabilidade da entrevista, de modo a que responda efectivamente aos problemas colocados e que satisfaça os objectivos a que se destinava, foi verificada através da realização de uma aplicação-piloto. Para o efeito foi seleccionado, um treinador pertencente à amostra, sendo a sua entrevista excluída do respectivo estudo. Pretendeu-se, com a sua realização, a compreensão das questões e das respostas da entrevista, permitindo evitar erros de vocabulário e de formulação e destacar, incompreensões e equívocos.

3.6. Recolha de Dados

Os participantes foram contactados previamente de forma a confirmar a sua disponibilidade para a entrevista.

No início da pesquisa foi explicado aos treinadores os principais objectivos que norteavam o trabalho, bem como os procedimentos a utilizar por parte do investigador. Primeiro, por carta entregue pessoalmente e, depois, por contacto pessoal, procurando sempre retirar qualquer tipo de carga avaliativa que pudesse ser induzida neste tipo de investigação. No início da entrevista apresentou-se e explicou-se a finalidade da mesma, assim como o motivo da escolha do entrevistado e clarificaram-se todas as dúvidas existentes dos treinadores. Enfatizou-se o interesse em captar as concepções pessoais de cada treinador, o seu modo particular de ensinar as diferentes técnicas e as suas ideias sobre o que considerava mais importante para o processo de treino e evolução dos atletas no Surf. Referiu-se que, de forma alguma, o estudo teria como objectivo uma

avaliação ou comparação entre treinadores, pois os dados recolhidos eram confidenciais e garantiu-se, o maior sigilo sobre a sua colaboração e respectivo conteúdo. Se os treinadores desejassem, seria dado conhecimento dos resultados do trabalho, imediatamente após a sua conclusão.

O dia e a hora para a realização das entrevistas ficou ao critério dos treinadores, sendo salientado, no momento da marcação, que o local escolhido deveria ser calmo e agradável.

Antes da entrevista os treinadores preencheram um questionário (ver anexo 7) no qual inscreviam os seus dados pessoais, tais como: o género, o sexo, a formação académica e federativa e o seu currículo como treinador e como atleta de modo a caracterizar os participantes envolvidos na investigação.

Tentou-se criar ao longo de toda a entrevista um clima simultaneamente cordial e reservado, de modo a deixar o entrevistado suficientemente à vontade e motivado para responder às questões. De igual forma, procurou-se desenvolver a entrevista num ambiente de diálogo, o que implicou, o conhecimento quase integral do guião. Procurou-se manter a entrevista sob controlo, não deixando o entrevistado afastar-se do assunto. Uma das formas utilizadas para que o entrevistado não fugisse ao tema em questão foi a utilização de fichas de apoio, tal como se pode verificar no anexo 3, 4 e 5, que indicavam claramente o que se pretendia com as questões. Este procedimento revelou-se bastante eficaz até mesmo na redução do tempo total da entrevista. Evitou-se a comunicação ou a alusão de quaisquer tipo de preferências do entrevistador por qualquer tipo de conteúdo abordado.

A ordem das perguntas manteve-se como estava estruturado no guião, o que não impediu o esclarecimento de qualquer dúvida, assim como o aprofundamento de alguma questão em particular.

Durante as entrevistas, que tiveram a duração média de cerca de 90 minutos para a maioria dos treinadores (embora houvesse algumas que atingissem os 120 minutos), o entrevistador nunca interrompeu os entrevistados a não ser para emitir reforços ao seu discurso através da utilização de breves expressões que marcavam o interesse pelo que

era dito. Sempre que o discurso dos entrevistados ficava bloqueado era realizado a formulação de pedidos particulares que podiam tomar a forma de perguntas.

Todas as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas textualmente e processadas para computador. Esta transcrição foi o mais fiel possível ao discurso oral e a pontuação normal foi utilizada nos casos de pausas, falsos começos e vacilações. A fiabilidade da transcrição era garantida pelo procedimento sistemático de audição e confirmação de pequenos segmentos de texto (de uma palavra até uma pequena frase), realizada com um gravador equipado com pedal de recuo e avanço de gravação. Após este procedimento, de transcrição dos dados, as entrevistas foram enviadas aos treinadores de modo a realizarem uma apreciação crítica e possíveis correcções de algumas citações.

3.7. Procedimentos de análise de dados

A primeira actividade consistiu em estabelecer contacto com os documentos a analisar e conhecer os diferentes textos, com o intuito de ser invadido por impressões e orientações gerais. Bardin (1979) denomina esta actividade como leitura “flutuante”.

Após a leitura ter ficado mais precisa e de se ter realizado uma leitura mais analítica sublinhando passagens com ideias relevantes, deu-se a primeira fase da análise, que consistiu na codificação de todo o material transcrito nas entrevistas de modo a atingir uma representação do conteúdo, ou da sua expressão, susceptível de esclarecer as características do texto. Para esse efeito foram destacados um conjunto de indicadores que serviram de base à determinação das unidades de registo. Para facilitar esta tarefa todas as entrevistas transcritas foram impressas dispondo de colunas/espacos à esquerda e à direita para indicar qual a categoria a que cada unidade de registo correspondia.

A constituição da grelha de codificação teve como primeira etapa o conjunto de questões da investigação e os problemas teóricos de onde se partiu, mas foram baseadas nas categorias do conhecimento do treinador, tendo por base um quadro conceptual utilizado e adaptado por Graça (1997) a partir das categorias elaboradas por Grossman (1990) sobre o conhecimento profissional para o ensino, assim como o quadro de referência de Rink (1993), na análise das tarefas e informações relativas ao currículo e

aos aspectos de natureza pedagógica implicados no processo de instrução e de tratamento didáctico dos conteúdos.

Este estudo, ao tomar como ponto de referência quadros de categorias já elaborados, afasta-nos da extremidade indutiva, seguindo, assim, o preconizado por Araújo (1995) citado por Graça (1997), em que a codificação deve começar com uma grelha que esteja bem fundada numa teoria ou num esquema conceptual. Com este procedimento, denominado por “milha” (Bardin, 1979), os temas foram constituídos em referência ao discurso produzido pelos treinadores que foi facilitado pelo facto das questões de dirigirem particularmente a temas específicos. Apesar da construção da grelha de codificação ter sido feita com base num quadro conceptual, tal não implicou que tivéssemos fechado esse mesmo quadro, realizando um movimento circular de retroacção entre a teoria, a grelha de codificação e os dados.

Este processo de codificação, segundo Bardin (1979), corresponde à transformação dos dados brutos das respostas dos treinadores, que por recorte, agregação e enumeração, permitem alcançar uma representação do conteúdo, ou da sua expressão, susceptível de clarificar o investigador acerca das características do texto. Nesta investigação o critério de recorte na análise de conteúdo foi de ordem semântica, se bem que, em algumas situações, impostas pela natureza das respostas dos treinadores, decorrentes das questões formuladas, tenha existido uma correspondência com unidades formais (palavra e palavra tema, frase e unidade significante).

Para proceder à caracterização das orientações conceptuais dos treinadores relativos ao ensino e treino do Surf, foram estabelecidos, de antemão, três grandes temas, que compreendem no seu interior sub-temas (categorias): “Fontes de Conhecimento do Treinador”, “Representações sobre a Expertise” e “Modo de Organização do Ensino”. Estes três temas são assumidos como instrumentos heurísticos de busca e retenção de informação para interpretação posterior. Os temas não são mutuamente exclusivos, pois, embora visando destacar componentes específicas das orientações conceptuais, não se pode deixar de admitir a sua interligação e interdependência.

Relativamente ao primeiro tema, “Fontes de Conhecimento do Treinador”, pretende-se reunir material respeitante à proveniência do conhecimento especializado para o ensino

e treino do Surf (Grossman, 1990). No segundo tema “Representações sobre a Expertise” pretendeu-se estudar que conhecimentos é que um experto desta modalidade deve deter.

O terceiro tema, “Modo de Organização do Ensino”, é o mais abrangente e pretende caracterizar as representações sobre os modos didácticos de organização curricular, nomeadamente, de articulação horizontal e vertical dos currículos, caracterizando variáveis como, a extensão, a sequência, a profundidade e a aplicação dos conteúdos nos diferentes níveis de aprendizagem e nos diferentes escalões etários (Graça, 1997, Rink, 1993). Ainda dentro deste tema pretendeu-se saber de que forma os treinadores perspectivam o ensino e o treino tendo em consideração os constrangimentos situacionais, a condição física e o material didáctico utilizado.

A informação retirada da codificação do material das entrevistas, balizada pelos grandes temas descritos, foi condensada e exposta em tabela, procurando indicadores comuns e perspectivas opostas nas concepções explicitadas pelos treinadores (Miles & Huberman, 1994, citado por Graça, 1997). A codificação consistiu na procura activa das ideias fortes, das palavras-chave e também das contradições nas afirmações de cada treinador. Sendo o principal propósito deste estudo a construção de um retrato dos traços mais relevantes do ensino e treino do Surf, tomou-se a diligência de seleccionar um conjunto de vinhetas com as citações de cada treinador para ilustrarem e auxiliarem tanto a apresentação dos resultados como a sua consequente discussão.

3.8. Validade e fidelidade das categorias

A validação das categorias deste estudo é resultado da sua criação em referência a uma base empírica, assim como, a um quadro conceptual vasto. Foi também assegurada, através da discussão com investigadores da área.

Garantida a validade, passámos aos procedimentos relacionados com a fidelidade de codificação dos dados da entrevista. Efectuámos este procedimento para a fidelidade intra-codificador e para a fidelidade inter-codificador.

A fidelidade intra-codificador foi realizada em momentos distintos de codificação, intervalados por um período de dois meses. Com este processo pretendeu-se mostrar a

estabilidade com que o investigador codificou os dados, em momentos diferentes, de forma a garantir a uniformidade de análise, procedendo-se ao cálculo de concordância na classificação das categorias.

Para o cálculo da fidelidade inter-codificador, foi efectuada uma codificação com outro investigador, utilizando os mesmos procedimentos atrás descritos.

Na determinação da concordância, relativo à classificação das categorias foi aplicado o índice de fidelidade referenciado por Bellack (Siedentop, 1991).

Quadro 5 – Índice de fidelidade de Bellack (Siedentop, 1991)

$$IF = \frac{N^{\circ} \text{ Acordos}}{N^{\circ} \text{ Acordos} + N^{\circ} \text{ Desacordos}} \times 100$$

Quadro 6 – Valores percentuais da fidelidade intra-codificador e inter-codificador relativo à classificação de categorias (IF).

Questões	Intra-codificador	Inter-codificador
	IF %	IF %
1	100,00	100,00
2	100,00	100,00
3	100,00	100,00
4	83,33	83,33
5	100,00	100,00
6	100,00	100,00
7	100,00	84,62
8	100,00	100,00
9	100,00	100,00
10	100,00	100,00
11	100,00	100,00
12	100,00	100,00
13	100,00	100,00
14	100,00	100,00
15	100,00	100,00

Os resultados obtidos na determinação da fidelidade, relativo à classificação de categorias (IF), situam-se entre valores que variam de 83,33% a 100% para a fidelidade intra-codificador, assim como, para a fidelidade inter-codificador.

4. Resultados

4.1. Introdução

Pretende-se, neste capítulo, realizar uma análise descritiva e global das concepções de todos os treinadores envolvidos neste estudo de modo a caracterizar as suas orientações conceptuais relativas ao ensino e treino do Surf. A forma de apresentação dos resultados, tal como foi mencionado no capítulo do Método, é realizada através da apresentação de três grandes temas. No primeiro tema, denominado “Fontes de Conhecimento do Treinador”, pretende-se apresentar o material respeitante à proveniência do conhecimento especializado para o ensino e treino do Surf. No segundo tema, denominado “Representações sobre a Expertise”, pretende-se apontar que conhecimentos é que um experto desta modalidade deve deter. No terceiro tema, denominado “Modo de Organização do Ensino”, que é o tema mais abrangente, pretende-se descrever as representações sobre os modos didáticos de organização curricular, nomeadamente, de articulação horizontal e vertical dos conteúdos, isto é, a extensão, a sequência, a profundidade e a aplicação da abordagem dos conteúdos nos diferentes níveis de aprendizagem e nos diferentes escalões etários. Ainda dentro deste tema, pretende-se aludir às formas como os treinadores perspectivam o ensino e o treino tendo em consideração os constrangimentos situacionais, a condição física e o material didático utilizado.

4.2. Fontes de Conhecimento do Treinador

O quadro 7 apresenta as ideias fortes relativas ao conhecimento de cada um dos treinadores no que concerne à proveniência do conhecimento especializado para o ensino e treino do surf.

Quadro 7- As Fontes de Conhecimento

	Fontes
Treinador A	Experiência: atleta/competidor, praticante; Formação acadêmica (FMH).
Treinador B	Experiência: praticante; treinador; Pesquisa: livros, Internet; Formação: curso treinadores (FPS).
Treinador C	Experiência: Praticante; atleta/competidor; Pesquisa: Livros, Internet, vídeos; Formação: curso treinadores (FPS).
Treinador D	Experiência: atleta/competidor, treinador; Formação acadêmica (Piaet); Formação: curso treinadores (FPS).
Treinador E	Experiência: Praticante; atleta/competidor; Formação: curso treinadores (FPS); Formação acadêmica (Piaet).
Treinador F	Formação: curso treinadores (FPS) (1994); Formação acadêmica (ESE); Pesquisa: livros, manuais treinadores internacionais; visita a escolas de surf noutros países.
Treinador G	Pesquisa: livros, revistas
Treinador H	Formação: curso treinadores (FPS) (1996); Formação: juiz e treinador noutras modalidades; Pesquisa: reflexão treino de surf.
Treinador I	Experiência: atleta/competidor; Pesquisa: Livros, revistas; Formação: curso treinadores (FPS).
Treinador J	Experiência: atleta/competidor; praticante; treinador; Formação: curso treinadores (FPS).
Treinador L	Experiência: atleta/competidor, treinador.

A grande maioria dos treinadores procuraram fundamentar toda a sua actuação com base na experiência vivida como praticantes e competidores da modalidade embora, também, a experiência adquirida através do ensino da modalidade, tenha sido, um dos pontos mais marcantes nos seus discursos.

Em primeiro plano, está a experiência que tenho como competidor e como praticante desta modalidade, uma vez que eu pratico surf desde os 9 anos. Já são 17 anos. Apesar de nos primeiros anos ser apenas uma brincadeira, adquiri muita experiência e todo o conhecimento específico que eu tenho do surf advém da minha experiência enquanto atleta. (Treinador A, questão 1)

A minha principal fonte de conhecimento é a experiência, primeiro como atleta e depois como atleta acompanhado. Quando cheguei à competição comecei a receber informações dos meus treinadores. Para além disto, como treinador, já tenho 3 anos de experiência e uma pessoa também vai aprendendo a ensinar. (Treinador L, questão 1)

A coisa mais importante que existe no surf é a própria experiência. A surfar desde 1988, adquire-se uma sensibilidade com as ondas, com as pessoas e com a evolução delas. Essa é a maior experiência e o maior ensino que o surf alguma vez poderá dar. Em termos de conhecimentos, a experiência a ensinar é importantíssima. Depois de começarmos, abrimos uma escola e depois de termos uns quantos anos de surf, como é o meu caso. Abri uma escola em que já pensava que

sabia algumas coisas, mas aprendi muito. Aprende-se muito em todos os níveis. Em termos de utilização de pranchas, a diferenciação entre os atletas, na medida em que cada um tem o seu estilo de evolução. As pranchas, as ondas, são importantíssimas para a evolução deles, a motivação. Aprende-se muito a ensinar. (Treinador B, questão 1)

Sem dúvida que 15 anos de experiência em vários níveis do Surf, desde a iniciação à competição a nível regional, universitário, a nível nacional e até com esperanças a nível internacional. No fundo são 15 anos de experiências variadas e muitas situações que servem de *background* e que tento aplicar nos meus alunos. (Treinador J, questão 1)

Talvez pelo facto de ter sido competidor, gosto de passar mais o conhecimento relativo ao posicionamento lá fora no outside, realizar a leitura do mar que acho muito importante e só numa fase mais evoluída é que esses conhecimentos podem ser transmitidos. (Treinador I, questão 2)

A formação adquirida nos cursos de treinadores da Federação Portuguesa de Surf, foi uma das fontes de conhecimento mais citadas. No entanto, era sempre acompanhada pelo auto-didactismo dos treinadores, através da leitura de revistas específicas da modalidade (principalmente estrangeiras), da navegação na Internet, pela reflexão sobre os treinos ministrados e, nalguns casos, na redacção de artigos relacionados com o treino.

Os conteúdos inseridos no currículo da formação académica, realizada por alguns treinadores, consistiu noutra fonte de conhecimento para o ensino e treino do surf, assim como a realização de cursos de juiz da modalidade. Os diálogos estabelecidos com pessoas ligadas à modalidade foi mais uma fonte de conhecimento especializado, para o ensino e treino do surf, referido pelos treinadores.

Em 1994, fiz o primeiro curso de treinadores de Surf, onde nos ensinaram o método australiano. Depois disso li o manual de treinadores australiano e o europeu, que é excelente, e li depois o livro *Competitive Surfing* do Brian Lowdon. Eu já tinha escrito vários trabalhos na Escola Superior de Educação de Setúbal, que nos dá uma licenciatura em ensino, na variante de Educação Física. Portanto, ao mesmo tempo que ia aprendendo no curso, ia escrevendo e ia fazendo as minhas metodologias, os meus exercícios. Apresentei isso ao Tom Morey e ao Mike Stewart, que me deram uma força, e apresentei depois à Federação. Em 1995 tornei-me formador e responsável pelo departamento de formação, até aos dias de hoje. Depois ao longo tempo fui lendo tudo o que apanhava na Internet e em Portugal, relativo ao ensino do surf, havendo um ou dois livros bons, mas a maior parte muito genéricos. Nesse sentido comecei a escrever e a dar a minha opinião sobre técnica para vários sítios, entre eles no Correio da Manhã, na Surf Magazine e para a revista Horizonte. Tenho estado também a fazer trabalhos sobre a distinção das várias manobras e qual o seu percurso, que tenho de publicar em breve. (Treinador F, questão 1)

Primeiro que tudo, o curso de treinadores que realizei em 1996 e a partir daí, o contributo da minha experiência em outras modalidades como atleta, juiz, treinador e o estudo que tenho feito ao longo destes anos todos, das mais diversas áreas, desde bibliografia, Internet, contacto com outros treinadores e colegas de treino. O curso de treinadores teve um efeito desencadeador, mas dado que neste momento não existe nada muito estruturado, tem sido sobretudo o estudo e a reflexão do que é o treino do Surf. (Treinador H, questão 1)

Apesar dos treinadores apresentarem, como um dos recursos, a navegação na Internet e a pesquisa em diversa literatura, para ampliar o seu conhecimento, revelaram estar pouco à vontade a nível da especificidade do treino. Este facto foi argumentado com a escassez de fontes bibliográficas existentes, relativas à modalidade de Surf.

A nível do treino específico, do desenvolvimento da condição física e de tudo o que está inerente à modalidade posso considerar que são pontos fracos. Isto deve-se ao pouco desenvolvimento a nível de treino da modalidade, havendo presentemente adaptações de outras modalidades, não existindo ainda um treino específico. (Treinador E, questão 1)

4.3. Representações sobre “Expertise”

O quadro 8 apresenta as ideias fortes relativas ao conhecimento de cada um dos treinadores no que concerne ao tipo de conhecimento que deve possuir um experto nesta modalidade.

Quadro 8 - O Conhecimento do Experto

	Conhecimento Experto
Treinador A	Metodologia do treino Psicologia do treino Pedagogia do treino Conhecimento da modalidade
Treinador B	Competição (técnicas) Conhecer diferentes tipos de ondas Saber surfar diferentes tipos de ondas com diferentes pranchas Pedagogia do treino Saber fazer todos os desportos de ondas
Treinador C	Saber transmitir conhecimentos (pedagogia) Espírito desportivo História do surf Técnica Material Conhecimento do mar (saber ler condições) Metodologia Treino (preparação física específica do surf)
Treinador D	Metodologia do treino Psicologia Pedagogia
Treinador E	Competição Pedagogia do treino Metodologia do Treino (treino específico)
Treinador F	Conhecimento do mar (leitura) Conhecimentos competitivos Pedagogia do treino
Treinador G	Psicologia do desporto Metodologia do treino Pedagogia
Treinador H	Técnica Condição física Psicologia Regras julgamento
Treinador I	Pedagogia Metodologia do treino Aprendizagem motora
Treinador J	Conhecimentos competitivos Conhecimento do mar História do surf Marketing
Treinador L	Material Conhecimento do mar (leitura) Adversários Publicidade “Mundo do Surf”

Os treinadores encontram-se na mesma linha de pensamento de Piéron (1996), ao indicarem que o conhecimento do experto deve abranger as mais diversas áreas. Apesar de haver uma grande diversidade, a Pedagogia e a Metodologia do Treino foram as áreas que mais vezes constaram no discurso dos treinadores.

Tem que ter conhecimentos relativos à metodologia do treino desportivo, tem que ser um amigo e companheiro, tem estar disposto a ajudar e estar com essa pessoa nos bons e maus momentos, estando sempre disponível. Terá que ser um psicólogo, para compreender as dificuldades psicológicas e as necessidades dos atletas. Tem que ter conhecimentos de tudo no geral, a nível da pedagogia, da metodologia do treino, dos exercícios e a nível da psicologia. (Treinador D, questão 2)

Deve ter uma boa preparação pedagógica e estar ciente das metodologias de treino. Ter sempre bem organizada uma planificação das sessões de treino e ser uma pessoa com alguma sensibilidade atendendo ao princípio da individualização, pois cada pessoa tem o seu próprio ritmo de aprendizagem. (Treinador I, questão 2)

Segundo os treinadores, além do conhecimento especializado nas mais diversas áreas, seja na Pedagogia, na Metodologia ou na Psicologia do Treino, o treinador *experto* deve deter conhecimentos relativos ao conhecimento do mar, obtido em grande medida pela experiência do próprio treinador a surfar, em situação de treino, *free-surf* ou competição, e conhecimentos sobre a história e evolução da modalidade, assim como dos materiais a utilizar.

Em primeiro lugar é o conhecimento do mar. Quem não faz surf não consegue ser um bom treinador de surf. Simplesmente não é pela técnica, é pela leitura do mar, que é uma coisa muito difícil de explicar. Até um pescador tem dificuldade em saber ler o mar e está lá todos os dias. É preciso estar no mar, conhecer várias praias e saber ler o mar. Quando nós chegamos a um sítio para dar uma aula ou para competição, a grande diferença entre um bom treinador e um mau treinador, é a escolha que ele faz do local para onde ele leva os alunos, de acordo com os objectivos que tem na sua aula. Ou quando dá as instruções no dia da prova: tu vais para ali porque isto é isto. Se o atleta está muito bem preparado mas o treinador indica-lhe o local errado, está tudo estragado. Aqui é o factor local, onde as ondas estão, não é o factor sorte. Sem isso não pode ser um bom treinador. Penso que todos os atletas de surf são bons leitores do mar. Ter sido competidor, ajuda mas não é fundamental, apesar de não ter grande aptidão técnica este factor também ajuda. (Treinador F, questão 2)

Desde o que é uma prancha de surf, o que é um fato de surf, o que é uma prancha boa, o que é uma prancha má, portanto, conhecer, em primeiro lugar, o material. Conhecer muito bem as condições do mar; lá está a história da experiência ajuda bastante. Quem está na água todos os dias tem logo essa aprendizagem garantida. (Treinador L, questão 2)

O conhecimento relativo aos materiais a utilizar e aos diferentes tipos de ondas foi um dos pontos salientados como essenciais para o processo de ensino/treino aliado à componente pedagógica.

Eu concebo que tem que ser uma pessoa super-equilibrada, que tem que surfar ondas grandes, ondas pequenas, ter que competir um pouco, ter que surfar com longboard, bodyboard, shortboard e malibu. No surf não temos um relvado com quatro linhas, temos vários relvados, várias condicionantes. É um desporto aliado à natureza.

Um bom treinador, é aquele que saiba fazer todos os desportos de prancha, que saiba surfar todos os tipos de onda e que tenha um grande à vontade em saber ensinar o seu conhecimento, porque há pessoas que não o conseguem transmitir, há pessoas que sabem, mas não sabem transmitir. É assim, isso também se treina. (Treinador B, questão 2)

O conhecimento relativo à competição, nomeadamente, à técnica e às suas regras e critérios de avaliação, dessa mesma técnica, utilizados pelos júris, são também apontados como conhecimentos importantes para o treinador realizar o seu processo de treino de forma eficaz.

Os conhecimentos têm que ser adquiridos através da experiência, competitivamente, em termos de experiência do mar, porque é diferente um treinador ter passado experiências no mar, talvez mais difíceis e transmitir segurança e experiência ao aluno e um treinador que não as teve. Por isso, acho que é importante esse conhecimento da competição. (Treinador J, questão 2)

Conhecimento da técnica aliada à condição física e às componentes psicológicas, critérios de julgamento, conhecimento das zonas onde a prova vai decorrer. (Treinador H, questão 2)

4.4. Modo de Organização do Ensino

4.4.1. As Técnicas

Com o quadro 9 pretende-se apresentar as ideias fortes das concepções dos treinadores referentes às técnicas de base e às técnicas mais avançadas.

Quadro 9 – Técnicas de base e técnicas avançadas

	Técnicas de base	Técnicas mais avançadas
Treinador A	Remada Take-off Drop Bottom-turn	Off-the-lip Reentry (paulada na juno) Floater Aéreo Tubo
Treinador B	Take-off Postura correcta na prancha (PBS) Trimming (Cortar as ondas) Bottom-turn Cut-back	Tubo Floater 360° Reverse Areo Round-house cutback Reentry Off-the-lip
Treinador C	Remada Trimming Take-off Bottom-turn	Tubo Round-house cut-back
Treinador D	Remada Take-off Duck dive Bottom-turn	Round-house cut-back Tubo Reentry Floater Reverse Areo
Treinador E	Remada Equilíbrio deitado (Trim) Take-off Trimming (Deslizar na onda) Bottom-turn	Areo Tail-slide
Treinador F	Take-off Drop Remada (2 tipos) Duck-dive Trimming Cut-back Bottom-turn	Batidas Round-house cut-back Tubo Areo
Treinador G	Trimming Cut-back Drop Bottom-turn Pr em p/take-off	Floater Tubo Areo Tail slide
Treinador H	Remada Take-off Curvas (bottom e top-turns) Tubo Floater	Round-house cut-back 360°
Treinador I	Remada Take-off Bottom-turn Drop Trimming Cut-back Off-the-lip (viragem de topo)	Tubo Areo 360° Reverse Tail-slide
Treinador J	Bottom-turn Cut-back Batida	Areo Tail-Slide
Treinador L	Take-off Posicionamento na prancha e na gua (PBS) Linha de onda/estilo	Tubo Areo Round-house cut-back

Quadro 10 – Frequências absolutas e relativas das técnicas de base e técnicas avançadas enunciadas pelos treinadores.

	Técnicas de Base		Técnicas mais Avançadas	
	Freq.	%	Freq.	%
P. B. S.	2	18,18		
Trim	1	9,09		
Remada	7	63,63		
Sentar na Prancha				
Drop	4	36,36		
Take-off	10	90,90		
Trimming	6	54,55		
Bottom-Turn	10	90,90		
Cut-back	5	45,45		
Duck-dive	2	18,18		
Floater	1	9,09	4	36,36
Tubo	1	9,09	8	72,72
Reentry			3	27,27
360º			3	27,27
Reverse			3	27,27
Rasgadas				
Aéreo			9	81,81
Tail-slide			4	36,36
Round-house Cut-back			6	54,54
Off-the-Lip	1	9,09	2	18,18
Batida(s)	1	9,09	1	9,09
Linha/estilo	1	9,09		

A remada, o take-off , o bottom-turn e o trimming, foram as técnicas de base do Surf mais citadas pelo treinadores.

A remada, pois para apanhar ondas temos que remar, se não soubermos remar não progredimos nada, apesar de no nível de aprendizagem estar lá um treinador a empurrar a prancha. (Treinador A, questão 3)

A base, no início, é o pôr em pé. O take-off ou stand-up é uma técnica muito importante, pois é o primeiro passo para se poder fazer uma onda e adquirir um bom posicionamento na prancha. Isto é meio caminho andado para que o surfista tenha uma boa performance. (Treinador L, questão 3)

A seguir ao drop vem logo o bottom-turn, pois depois de descer a onda, temos que virar ou para um lado ou para o outro. Essa manobra, até mesmo num nível mais avançado, é considerada uma manobra base do surf, pois se não houver um bom bottom-turn não vai haver mais nenhuma manobra. Todas as manobras são antecidas do bottom-turn. (Treinador A, questão 3)

Nas técnicas de base, os treinadores inseriram, ainda, o cutback, o drop, a posição básica de surf e o duck-dive. Dentro destas técnicas, o cut-back foi a mais citada pelos treinadores. O cut-back é uma técnica fundamental, quando se pretende voltar ao local

da onda com mais potencial ou até quando se pretende diminuir a velocidade de deslocação na onda para executar o tubo.

Depois há o cut-back, que é essencial. No surf, se a onda for perfeita temos que ter em atenção que se cortarmos uma onda sempre, vamos acabar por perdê-la e temos que voltar para trás. (Treinador B, questão 3)

Quanto às técnicas mais avançadas, os treinadores referiram que seriam os aéreos, o tubo, o round-house cut-back, o floater, o tail-slide, o reentry, os 360° e o off-the-lip.

As técnicas mais avançadas são: os aéreos, os tail-slides e tudo o que tenha ver com o surfista a descolar da face da onda, são a base do futuro do Surf. (Treinador E, questão 4)

O tubo é a manobra mais avançada de todas, mesmo que seja só um “chapelinho”. Se ele conseguiu ler e encaixou, é uma boa manobra. Há tubos em que arrancamos atrasados e metemos lá para dentro e saímos. Essa é uma boa manobra.

Os aéreos podem sair de floater, podem sair de uma batida projectada, pode sair de um wally, mas o mais difícil é o tubo. É para isso que nós fazemos surf. (Treinador F, questão 4)

Apesar de haver uma clara distinção entre as manobras de base e as mais avançadas, houve treinadores que as definiram e categorizaram de uma forma completamente diferente.

Resultam da elevação do nível de execução de todas as técnicas de base. As técnicas avançadas não são mais do que as técnicas de base elevadas a um alto nível e encadeadas de uma forma que é mais difícil executar ou executadas em pontos que são mais críticos na onda. (Treinador H, questão 4)

4.4.2. A Extensão

Com o quadro 11 pretende-se apresentar as ideias fortes das concepções dos treinadores referentes à extensão (número de técnicas alvo de aprendizagem) no ensino das técnicas, tendo em consideração o escalão etário e/ou o nível de prática. No quadro 13 constam os sub-passos que são estabelecidos para o seu ensino.

Quadro 11 – A extensão no ensino das técnicas.

	Nível de Prática		
	Aprendizagem	Desenvolvimento	Competição
Treinador A	Remada Pôr de pé/take-off Bottom-turn Subir e descer a onda (trimming)	Cut-backs Reentrys Floaters	Aplicação das técnicas em situação competitiva
Treinador B	Postura correcta na prancha (Trim) Drop (no sítio correcto) Take-off Leitura de onda (<i>timing</i> para apanhar bem a onda) Cortar o verde na onda (trimming)	Tudo o que vem depois daí em termos de manobras Bottom-turn	Táticas competição
Treinador C	Do zero à capacidade razoável para apanhar ondas e fazer take-off (trim, remada, drop, take-off) Capacidade para surfar em condições normais mantendo sempre o controlo sobre a prancha (cortar as ondas/trimming).	Aprendizagem das técnicas no geral.	Técnicas mais avançadas cujo objectivo é executar mais rápido e mais vezes por onda.
Treinador D	Remada Drop Take-off Posição básica de surf Trimming Regras de segurança (leitura das condições do mar) Bottom-turn	Mudanças de direcção (cut-back) Round-house cut-back Floater Reentry Off -the-lips Tubo Aperfeiçoamento de todas as técnicas Iniciação às técnicas de competição	Regras e técnicas de competição Iniciação a manobras complexas Táticas competição
Treinador E	Adaptação ao meio aquático Posicionamento na prancha (trim) Remada Take-off (1/2 tempos) Trimming (espuma)	Take-off (consolidação) Trimming (espuma) Bottom-turn/Viragem na base (espuma) Cut-back (espuma) Trimming (verde) Viragem no topo Floater	Trabalho nas habilidades com déficits com apoio do vídeo
Treinador F	Remada Drop Trimming Cut-back Duck-dive	Bottom-turn Batidas Aéreos Tubos	Adequar as técnicas à competição
Treinador G	Trimming Cut-back Drop Bottom-turn Pôr em pé/take-off	Floaters Tubo Aéreos Tail-slide	
Treinador H	Remada Pôr em pé/take-off Viragens (de base e de topo) Drop	Aperfeiçoamento e encadeamento das curvas Linha de onda/estilo	Táticas competição Leitura de onda (escolha de ondas)
Treinador I	Regras segurança Take-off Remada Posição básica de surf Drop (angulado) Trimming (no verde) Leitura de onda	Bottom-turn (viragens alargadas) Leitura de onda Cut-back Off-the-lip Reentry Floater Snap Tubo Aéreo 360° Reverse	Regras de competição Treino físico específico Táticas competição Apurar as manobras de desenvolvimento Leitura de onda
Treinador J	Regras de segurança (prioridade; conhecimento do mar) Leitura de onda (saber escolher o lado da onda) Remada Pôr de pé/take-off Duck-dive		
Treinador L	Remada Take-off Cortar para os dois lados (trimming)	Off-the-lip Tubos	Táticas competição (manobrar na zona crítica)

Quadro 12 – Frequências absolutas e relativas das técnicas nos níveis de aprendizagem enunciadas pelos treinadores.

	Aprendizagem		Desenvolvimento		Competição	
	Freq.	%	Freq.	%	Freq.	%
Trim	3	27,27				
Remada	9	81,81				
Drop	7	63,63				
Take-off	10	90,90	1	9,09		
Trimming	9	81,81	1	9,09		
Bottom-Turn	3	27,27	4	36,36		
Cut-back	2	18,18	4	36,36		
Duck-Dive	1	9,09				
Floater			5	45,45		
Tubo			5	45,45		
Reentry			3	27,27		
360º			1	9,09		
Reverse			1	9,09		
Off-the-lip			3	27,27		
Aéreo			3	27,27		
Round-house Cut-back			1	9,09		
Viragem no topo			1	9,09		
Batida			1	9,09		
Tail-slide			2	18,18		
Snap			1	9,09		
Táticas competição					6	54,54
Leitura onda	3	27,27	1	9,09	2	18,18
Regras segurança	3	27,27				
Linha/estilo			1	9,09		
Regras competição					2	18,18

A totalidade dos treinadores tomaram somente em consideração o nível de prática dos atletas na organização da extensão dos conteúdos a abordar. Assim, e começando pelo nível de aprendizagem, verifica-se que as habilidades mais citadas pelos treinadores para serem ensinadas são: a remada, o take-off/stand-up e o trimming. O bottom-turn, o drop e cut-back e o correcto posicionamento na prancha (trim) foram também habilidades focadas pelos treinadores, neste nível de aprendizagem, embora com menores frequências absolutas. Dentro deste nível, os treinadores referiram que deveria constar na aprendizagem dos seus atletas questões referentes às regras de segurança e prioridade e capacidade de leitura de mar, nomeadamente, a leitura de onda de forma a permitir o conhecimento do tipo de onda (esquerda ou direita).

No que concerne ao nível de desenvolvimento, existem treinadores que ainda incluem o bottom turn e o cut-back, sendo estas duas técnicas, a par do floater e do tubo, as mais referidas pelos treinadores nos seus discursos. De salientar ainda, dentro deste nível, a referência do take-off e do trimming como técnica alvo de aprendizagem, assim como, novamente referirem a leitura de onda. Neste nível, há a aprendizagem das restantes

técnicas (reentry, off-the-lip, aéreo, tail-slide, 360°, round-house cut-back, viragem no topo e batida), pois verificou-se que os treinadores, no nível de competição, apenas referiram o ensino das regras e o treino de tácticas de competição, a par da aplicação das técnicas, da leitura de onda e da realização de treino físico específico, como alvo de aprendizagem.

Para o ensino destas técnicas, foi questionado aos treinadores se estabeleciam alguns sub-passos (Quadro 13).

Quadro 13 – Os sub-passos para o ensino das técnicas

	Sub-passos
Treinador A	1º Ensinar fora de água 2º Ensinar dentro de água
Treinador B	1º Ensinar na areia 2º Ensinar na água 3º Sempre que houver um erro grosseiro chama-se o atleta a terra
Treinador C	1º Visão geral da técnica 2º Demonstração simples da técnica 3º Análise do movimento
Treinador D	1º Explicação 2º Demonstração na água 3º Realização da técnica (5/6x) na água 4º Correção em terra
Treinador E	1º Exemplificação fora de água 2º Realização do atleta fora de água 3º Correção de erros dentro de água Takeoff: agarrado à prancha atrás do atleta para dar feed-backs 1º Realizar nas espumas 2º Realizar no verde
Treinador F	Decomposição do movimento Adulto: areia/utilização do skate Criança: colocá-la logo em cima da prancha
Treinador G	1º Realização na areia 2º Realização na água
Treinador H	Depende do aluno Realização de pequenos passos Mudança de materiais a utilizar
Treinador I	1º Realização na areia 2º Realização na água
Treinador J	Sempre que há necessidade os atletas vêm à areia realizar os sub-passos Simulação antes de entrar
Treinador L	1º Realização na areia 2º Realização na água

Como se pode verificar a maioria dos treinadores realiza tanto as demonstrações como as correcções dos gestos técnicos em terra.

Primeiro ensino sempre fora de água, pois se não conseguimos fazer fora de água, não conseguimos, de certeza absoluta, fazer dentro de água. Pôr de pé num meio estável é totalmente diferente de se colocar de pé num meio instável e de reduzidas dimensões. Devem ser sempre ensinadas cá fora, dar feed-backs, verificar se o aluno está a fazer de maneira correcta e depois fazer dentro de água. (Treinador A, questão 11)

São divididas em sub-passos mas não sendo uma estrutura rígida. É da seguinte forma: primeiro as técnicas são dadas na praia ou na sede de forma teórica, posteriormente são realizadas na areia

de forma a automatizar o gesto, indo depois praticar essas técnicas na água. Nesta altura realiza-se uma observação, verificando quais os erros. Estes erros serão depois corrigidos novamente na areia ou se forem pequenos erros poderão ser corrigidos dentro de água. (Treinador I, questão 11)

São estabelecidos tendo cada uma delas inúmeros passos, devendo ser deixado a cada pessoa e cada treinador. Há pessoas que vêm cá fora de água 3 e 4 vezes e há miúdos que nunca vêm pois saltam logo esse sub-passos, e “siga para bingo”. Há miúdos que já se põem em pé e, mesmo assim, precisam de simular umas quantas vezes antes de entrar. (Treinador J, questão 11)

É na aprendizagem do take-off, que a maioria dos treinadores referiu que realiza sub-passos para o seu ensino. O gesto técnico do take-off para ser realizado eficazmente terá que ser feito só num único movimento. Poderão existir algumas limitações, de variadas ordens, nos atletas, que ao tentar executar o gesto técnico não o conseguem. Os treinadores propõem, então, que além dos seus atletas realizarem primeiro o movimento na areia, que o façam arrastando primeiro o pé de trás, que fica colocado no tail da prancha, e de seguida que coloquem o pé da frente debaixo do seu tórax. Existem também treinadores que utilizam o método “americano”, que consiste em colocar os dois joelhos simultaneamente em cima da prancha, para de seguida colocar o pé da frente ao meio da prancha e finalizando rodando a cintura, ao mesmo tempo, que levanta o joelho que ficou assente na prancha.

Dentro desta perspectiva, uma forma também para que o atleta tenha mais sucesso na realização do gesto técnico do take-off, e no subsequente aproveitamento da onda, será realizando um arranque angulado na onda, dirigindo a prancha imediatamente, após a remada e quando coloca as mãos na prancha, na direcção a seguir. Ao realizar o arranque angulado, o atleta não terá que efectuar imediatamente uma viragem assim que se coloca de pé. Nas primeiras fases, deverá também prolongar o momento em que permanece deslizando na face da onda ainda deitado, até ter sentido iniciar o trimming, realizando o movimento com muito mais segurança.

Os treinadores referiram também, que no ensino do take-off e das viragens, principalmente no bottom-turn, incidiriam a sua aprendizagem, primeiro em espumas (ondas já rebentadas) e só depois em ondas por rebentar, no caso do take-off, e na face da onda, no caso das viragens (bottom-turn).

Os treinadores referiram que utilizavam o arranque em ângulo como forma de progressão para o take-off. Os praticantes ao apanhar a onda irão realizar o drop na diagonal até à base da onda, atrasando a descida na onda, facilitando o momento em que

se colocam de pé e aumentando o sucesso na realização da habilidade técnica do take-off.

4.4.3. A Sequência

Com o quadro 14 pretende-se apresentar as ideias fortes das concepções dos treinadores referentes à sequência do ensino das técnicas.

Quadro 14 – A sequência para o ensino das técnicas

Sequência	
Treinador A	<div><div>1.</div><div>Adaptação ao meio aquático</div></div> <div><div>2.</div><div>Equilibrar na prancha</div></div> <div><div>3.</div><div>Pôr de pé/take-off</div></div> <div><div>4.</div><div>Remar</div></div> <div><div>5.</div><div>Apanhar ondas na espuma</div></div> <div><div>6.</div><div>Dropar no verde com ajuda e depois sem</div></div> <div><div>7.</div><div>Subir e descer a onda em curvas largas (viragem na base e no topo)</div></div> <div><div>8.</div><div>Bottom-turn</div></div>
Treinador B	<div><div>1.</div><div>Cortar a onda</div></div> <div><div>2.</div><div>Cut-back</div></div> <div><div>3.</div><div>Floaters</div></div> <div><div>4.</div><div>Juncões</div></div> <div><div>5.</div><div>Reentries</div></div> <div><div>6.</div><div>Floaters</div></div>
Treinador C	<div><div>1.</div><div>Segurança na água</div></div> <div><div>2.</div><div>Colocação na água (trim)</div></div> <div><div>3.</div><div>Remada</div></div> <div><div>4.</div><div>Take-off</div></div> <div><div>5.</div><div>Fluidez</div></div> <div><div>6.</div><div>Linha de onda</div></div> <div><div>7.</div><div>Curvas</div></div> <div><div>8.</div><div>“Power”</div></div> <div><div>9.</div><div>“Projecção”</div></div>
Treinador D	<div><div><div>Nível iniciação:</div><div><div>1.</div><div>Coordenação motora</div></div><div><div>2.</div><div>Remada</div></div><div><div>3.</div><div>Take-off</div></div><div><div>4.</div><div>Posição básica de surf</div></div><div><div>5.</div><div>Trimming</div></div><div><div>6.</div><div>Leitura das condições do mar/ normas de segurança</div></div><div><div>7.</div><div>Bottom-turn</div></div><div><div>8.</div><div>Drop</div></div></div><div><div>Nível de aperfeiçoamento:</div><div><div>1.</div><div>Mudanças de direcção (cut-back)</div></div><div><div>2.</div><div>O atacar o lip</div></div><div><div>3.</div><div>Os cut-backs round-house</div></div><div><div>4.</div><div>Os floaters</div></div><div><div>5.</div><div>Reentries</div></div><div><div>6.</div><div>Off-the-lips</div></div><div><div>7.</div><div>Colocação ao tubo</div></div><div><div>8.</div><div>Iniciação a técnicas de competição</div></div><div><div>9.</div><div>Aperfeiçoamento de todas as técnicas que eles já fazem</div></div></div><div><div>Nível de competição:</div><div><div>1.</div><div>Iniciação à competição e suas técnicas arbitragem</div></div><div><div>2.</div><div>O que os juizes querem ver (a nível de técnicas)</div></div><div><div>3.</div><div>Iniciação a manobras complexas</div></div><div><div>4.</div><div>Simulações de heats uns com os outros com atribuição de notas uns aos outros</div></div><div><div>5.</div><div>Competições com outras escolas</div></div><div><div>6.</div><div>Memorização do nº ondas e nº de manobras realizadas em cada onda</div></div></div></div>
Treinador E	<div><div>1.</div><div>Regras segurança</div></div> <div><div>2.</div><div>Remada</div></div> <div><div>3.</div><div>Take-off</div></div> <div><div>4.</div><div>Bottom-turn</div></div> <div><div>5.</div><div>Trimming</div></div> <div><div>6.</div><div>Cut-back</div></div> <div><div>7.</div><div>Kick-out</div></div> <div><div>8.</div><div>Late take-off</div></div> <div><div>9.</div><div>Reentry</div></div>
Treinador F	<div><div>1.</div><div>Take-off</div></div> <div><div>2.</div><div>Drop</div></div> <div><div>3.</div><div>Remada (2 tipos)</div></div> <div><div>4.</div><div>Duck-dive</div></div> <div><div>5.</div><div>Trimming</div></div> <div><div>6.</div><div>Cut-back</div></div> <div><div>7.</div><div>Roler-coaster</div></div> <div><div>8.</div><div>Bottom-turn</div></div> <div><div>9.</div><div>Batidas: projectada, off-the-lip, floaters, finalização da onda</div></div> <div><div>10.</div><div>Round-house cut-back</div></div> <div><div>11.</div><div>Tubo</div></div> <div><div>12.</div><div>Aéreos</div></div>
Treinador G	<div><div>1.</div><div>Pôr em pé/take-off</div></div> <div><div>2.</div><div>Trimming</div></div> <div><div>3.</div><div>Cut-back</div></div> <div><div>4.</div><div>Drop</div></div> <div><div>5.</div><div>Bottom-turn</div></div> <div><div>6.</div><div>Floaters</div></div> <div><div>7.</div><div>Tubo</div></div> <div><div>8.</div><div>Aéreos</div></div> <div><div>9.</div><div>Tail-slides</div></div>

Quadro 14 – A sequência para o ensino das técnicas (cont.)

	Sequência
Treinador H	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adaptação ao meio aquático 2. Desenvolvimento das capacidades físicas e equilíbrio 3. Pôr em pé 4. Curvas 5. Trimming 6. Cortar na espuma (direita e esquerda) 7. Viragens na espuma (direita e esquerda) 8. Drop 9. Bottom-turn (acentuando a curva)
Treinador I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remada 2. Take-off 3. Drop 4. Drop angulado 5. Bottom-turn 6. Trimming 7. Cut-back 8. Viragens no topo
Treinador J	Sequência está sempre dependente das condições do mar
Treinador L	<ol style="list-style-type: none"> 1. Take-off 2. Remada 3. Trimming 4. Ida ao lip (suave) 5. Floater 6. Off-the-lips 7. Cutbacks 8. Round-house cut-back 9. Snaps

Como se pode constatar pelo quadro 14, não existe conformidade entre os treinadores sendo difícil definir uma sequência única para o ensino das diferentes técnicas. Existe até mesmo um treinador que afirma que a sequência para o ensino das técnicas está sempre dependente das condições do mar, não existindo assim uma sequência linear e rígida. O facto de existirem diversas sequências poderá significar que existem vários caminhos possíveis para se efectivar a prática dos atletas. Algumas técnicas, não sendo pré-requisitos para outras ou de outras podem flutuar no interior da ordenação do seu ensino. Há, no entanto, conjuntos de técnicas que são consideradas em primeiro lugar e algumas, sistematicamente, para o final. De uma forma geral e realizando já uma análise comparativa entre as técnicas de base e técnicas mais avançadas referidas pelos treinadores com a sequência apresentada, podemos facilmente inferir que os treinadores abordam em primeiro lugar as técnicas de base, deixando para mais tarde as técnicas que foram por eles consideradas mais avançadas. Desta vez, apenas um treinador considerou o nível de prática para estabelecer uma sequência para o ensino das técnicas.

Penso que não existe uma sequência rígida, mas existe sim uma evolução lógica do processo de ensino do surf, principalmente no momento do ensino inicial. Há um conjunto de componentes que devem servir de base para as outras aprendizagens já específicas do surf. (Treinador C, questão 6)

Não existe uma sequência tão linear e rígida assim, pois depende das habilidades do atleta. Se tem mais facilidade para determinados movimentos e depende das condições do mar. Se ele apanhar condições do mar muito fáceis, ele vai conseguir transpor algumas das barreiras e nem dá por isso. A sequência está dependente sempre das condições do mar. (Treinador H, questão 6)

Há treinadores que antes de apresentarem a sequência que consideram mais lógica, apresentam um conjunto de pré-requisitos fundamentais para o ensino das técnicas. Esses pré-requisitos são, no fundo, conhecimentos teóricos relativos a regras de segurança na modalidade, à realização de uma adaptação ao meio aquático e ao desenvolvimento das capacidades motoras coordenativas e condicionais.

Na minha opinião, a segurança na água será um dos aspectos mais importantes e deverá ser um dos aspectos a incutir no atleta. Após isto, a colocação na água e a remada são também importantes e por fim a realização do take-off, pois considera-se que está a surfar a partir do momento em que está em pé. (Treinador C, questão 7)

Existe algo que é fundamental, que é a adaptação ao meio aquático, pois se o atleta não se sente à vontade estará sempre inibido na aprendizagem da técnica. Depois, é fundamental perceber quando estou a ensinar as técnicas de base depois de ele se meter em pé, pois se tal não acontecer não está a fazer surf, falha por uma questão de falta de força, flexibilidade, coordenação ou por uma questão de factores psicológicos nomeadamente se as condições do mar estarem difíceis e ele estiver inibido. Estas são as quatro questões para saber o que lhe falta. (Treinador H, questão 7)

4.4.4. A Profundidade

Com os quadros 15, 17, 19 e 21 pretende-se apresentar as ideias fortes das concepções dos treinadores referentes à profundidade, a nível das componentes críticas das habilidades básicas da Remada, do Take-off, do Trimming e do Bottom-turn, tendo em consideração o escalão etário e/ou o nível de prática.

Quadro 15 – A Profundidade. Componentes críticas da Remada.

	Remada		
	Aprendizagem	Desenvolvimento	Competição
Treinador A	Colocação em cima da prancha (estar equilibrado). Estilo croll. Braço tem que entrar na água tipo pá. Tronco ligeiramente levantado.	Remada mais forte, e mais rápida.	20 minutos é o que dura cada heat e os atletas têm que dar o seu máximo. Remada muito rápida Treinar nos treinos.
Treinador B	Postura correcta na prancha. Pernas juntas. Um braço de cada vez. Corpo levantado e dedos juntos. Olhar para a frente.	Quanto mais cedo apanhar a onda melhor em certas ondas.	Ele tem que demonstrar o que aprendeu.
Treinador C	Remar 3 vezes com força antes do take-off. Distância relativa para a onda, quando se começa a remar.	Remada eficaz.	
Treinador D	Direitos na prancha. Pernas e pés juntos. Externo coincidente com o stringer da prancha. Mãos em forma de concha. Apanhar a onda já em deslocamento. 2 tipos de remada: para o outside e para apanhar a onda (força explosiva, muita velocidade, 4/6 braçadas)		
Treinador E	Corpo centrado. Erguer a cabeça. Mão em forma de concha. Dobrar o cotovelo.	Cabeça erguida. Semi-flexão do cotovelo. Tronco e pernas imóveis. No último momento da remada baixar a cabeça encostando o queixo à prancha.	
Treinador F	Olhar para o bico da prancha. Extensão da remada lá à frente. Extensão do braço e prolongamento da braçada, sair cá atrás.	Posicionamento no line up, no sítio certo e na altura certa para onde remar.	Aspectos físicos, diferentes tipos de remada.
Treinador G	Rotação alternada dos braços. Tronco ligeiramente levantado. Pés unidos.	Corrigir e melhorar eventuais falhas.	
Treinador H	Posicionamento na prancha.	Posição da mão. Posição do braço. Posição dos dedos.	
Treinador I	Mãos em forma de concha. Posicionamento do corpo centrado na prancha Olhar para onde se quer remar (praia).	Olhar para um dos lados para onde se vai apanhar a onda.	
Treinador J	Posicionamento na prancha. Corrigir abertura de pernas. Maneira como as mãos são colocadas na água.	Escolha de ondas mais longas provocando maiores remadas e rebentações mais fortes.	Ginásio.
Treinador L	Colocar-se na prancha nem muito à frente nem muito atrás. Peso do corpo bem distribuído pela prancha, tronco levantado, pés juntos, braços alternados.	Remar com mais pressão para determinadas ondas e com menos para outras. Colocar peso com queixo na prancha.	

Após analisarmos o quadro acima constata-se que, no nível de aprendizagem da habilidade básica da remada, os treinadores referem que os atletas além de terem uma postura correcta na prancha, através de uma boa distribuição do peso do corpo, da junção das pernas e colocação do externo coincidente com a longarina da prancha, têm que utilizar o estilo croll. Além destas componentes críticas, alguns treinadores fazem, ainda, a distinção entre dois tipos de remada, que têm funções claramente diferentes e

que devem ser executadas de forma igualmente diferente. A remada para apanhar a onda e a remada para o outside (zona mais exterior onde quebram as ondas).

Na remada, é portanto a coordenação dos braços, é o movimento de croll utilizado na natação, normalmente explico primeiro e depois demonstro. Estamos direitos na prancha, pés juntos, o externo fica coincidente com o stringer da prancha, pernas juntas, braços alternados, mãos em forma de concha. Digo sempre aos meus atletas que para apanharmos a onda já temos que estar em deslocamento. A remada, quando vamos do indside para o outside, é completamente diferente daquela que utilizamos para apanhar a onda. Na remada para apanharmos a onda, tem que ser uma remada com muita força explosiva, muita velocidade, utilizando quatro a seis braçadas com muita energia para entrar bem na onda. (Treinador D, questão 9)

Na aprendizagem, é o posicionamento na prancha, estar bem equilibrado, olhar para o bico da prancha. A extensão da remada lá à frente, extensão do braço e prolongamento da braçada, saindo cá atrás. Antecipação da remada quando a onda vem. Eles têm que saber que a remada não tem um efeito imediato, têm que remar um bocado antes. (Treinador F, questão 9)

No nível de desenvolvimento há treinadores que citam as mesmas componentes críticas, embora a maioria opte por focar aspectos relacionados com o posicionamento dentro de água e sobre o *timing* certo da remada para apanhar ondas.

No desenvolvimento, não falo no percurso subaquático da mão, pois as pranchas continuam a ser bastantes largas e os atletas não conseguem executar o movimento. Falo no posicionamento do line up, no sítio certo e na altura certa para onde remar. (Treinador F, questão 9)

No nível de competição, há apenas indicações para esta habilidade básica ser realizada de forma mais rápida, remetendo os treinadores o aperfeiçoamento técnico para o desenvolvimento da condição física.

Quadro 16– Análise global relativo à profundidade nas componentes críticas da Remada.

Aprendizagem	Remada	
	Desenvolvimento	Competição
<p>Manutenção de uma postura correcta na prancha, nomeadamente: peso do corpo bem distribuído pela prancha (nem muito à frente nem muito atrás e externo coincidente com o stringer da prancha.), tronco ligeiramente levantado, pernas e pés juntos, olhar para a frente, para o bico da prancha e/ou para onde se quer remar (praia).</p> <p>Utilização da remada alternada, ou seja, estilo croll.</p> <p>Remar 3 vezes com força antes do take-off.</p> <p>Terá que haver uma distância relativa para a onda, quando se começa a remar.</p> <p>Força explosiva, muita velocidade, 4/6 braçadas).</p>	<p>Bom posicionamento no line-up, no sítio certo e na altura certa para onde remar.</p> <p>Remada mais forte, e mais rápida.</p> <p>Quanto mais cedo apanhar a onda melhor.</p> <p>Remada eficaz. Correcta posição da mão, posição do braço e posição dos dedos.</p> <p>Remar com mais pressão para determinadas ondas e com menos para outras.</p> <p>Cabeça erguida.</p> <p>Semi-flexão do cotovelo.</p> <p>Tronco e pernas imóveis.</p> <p>Olhar para um dos lados para onde se vai apanhar a onda.</p> <p>No último momento da remada baixar a cabeça encostando o queixo à prancha.</p>	<p>20 minutos é o que dura cada heat e os atletas têm que dar o seu máximo.</p> <p>Remada muito rápida</p> <p>Desenvolvimento dos aspectos físicos (ginásio) para diferentes tipos de remada.</p>

Quadro 17 – A Profundidade. Componentes críticas do Take-off.

	Take-off		
	Aprendizagem	Desenvolvimento	Competição
Treinador A	Progressão para pôr de pé. Colocação dos pés (pé de trás perpendicular e pé da frente na diagonal ao stringer/longarina). Colocação do peso na perna da frente. Olhar para a frente.	Técnica de um só tempo. Peso na perna da frente.	Aplicação da fase de desenvolvimento.
Treinador B	Fazer o movimento num só momento. Adquirir uma postura correcta na prancha. Abrir as pernas mais do que os ombros. Joelhos flectidos. Costas direitas. Olhar para a frente.		
Treinador C	Sempre em frente. Lento, mas sempre bem feito.	Take-off angulado. Movimento harmonioso e suave. Late take-off. Tube take-off.	
Treinador D	2 formas: a primeira forma é dar logo um salto para cima da prancha, colocar os pés afastados e paralelos um ao outro, com os joelhos flectidos. A 2ª forma levantam o corpo através da extensão de braços, depois arrastam a perna de trás, ficando colocado o pé em cima do tail. Depois arrastam a outra perna, colocando-a entre os braços, que estão ainda em extensão, ficando com os pés entre as duas mãos. Os pés sempre apontados para o lado, paralelos um a outro. Só largam as mãos da prancha/rails quando todos estes aspectos estão feitos.”	Corrige com a utilização do vídeo.	
Treinador E	Extensão dos braços. Arrastamento do pé de trás. Pé da frente colocado entre as duas mãos.	Utilizar a extensão dos braços para colocar o pé da frente.	
Treinador F	Posicionamento dos pés.	Angulado.	
Treinador G	Na fase de espuma em frente. Na fase de ondas por rebentar tentar virar logo a prancha.		
Treinador H	Nunca apoiar os joelhos na prancha.		
Treinador I	Colocação do pé detrás no tail. Posicionamento dos pés perpendiculares à longarina. Olhar para o local onde se quer dirigir.	Mais rápido. Realização do movimento num só salto.	
Treinador J		Filmagem.	
Treinador L	Extensão de braços, colocação do pé atrás, colocação do pé à frente.	Correcta colocação dos pés. Maior velocidade.	

No nível de aprendizagem existe uma enorme preocupação dos treinadores no correcto posicionamento dos pés na prancha, pedindo aos atletas que coloquem o pé de trás perpendicularmente e o pé da frente diagonalmente à longarina da prancha.

A aquisição de uma postura correcta (posição básica de surf) em cima da prancha também é uma das componentes críticas apontadas pelos treinadores.

Há um treinador que apresenta, no quadro 18, duas formas de realizar este gesto técnico, sendo a segunda forma uma progressão pedagógica.

No nível de desenvolvimento há a preocupação em pedir aos atletas a realização deste gesto técnico num só momento, que o movimento seja rápido, mas ao mesmo tempo harmonioso e suave. A utilização do vídeo, como forma de correcção do gesto técnico, revela-se fundamental neste nível de aprendizagem.

No nível de competição, os treinadores não apresentaram nenhuma componente crítica, considerando, no nosso entendimento que as componentes críticas já referidas se mantêm nesse nível.

Quadro 18 – Análise global da profundidade nas componentes críticas do Take-off.

Take-off		
Aprendizagem	Desenvolvimento	Competição
<p>Olhar para a frente. Extensão dos braços. Colocação dos pés (pé de trás perpendicular e pé da frente na diagonal ao stringer).</p> <p>1ª forma: levantar o corpo através da extensão de braços; arrastar a perna de trás, ficando colocado o pé em cima do tail. Arrastar a outra perna, colocando-a entre os braços, que estão ainda em extensão, ficando com o pé entre as duas mãos. Os pés sempre apontados para o lado, paralelos um a outro. Só largar as mãos da prancha/rails quando todos estes aspectos são cumpridos.</p> <p>2ª forma: dar logo um salto para cima da prancha, colocar os pés afastados e paralelos um ao outro, perpendicularmente à longarina/stringer, com os joelhos flectidos.</p> <p>Colocação do peso na perna da frente. Adquirir uma postura correcta na prancha. Pernas ligeiramente mais afastadas do que a largura dos ombros. Joelhos flectidos. Costas direitas Olhar para a frente, para o local onde se quer dirigir. Nunca apoiar os joelhos na prancha.</p>	<p>Take-off angulado. Utilizar a extensão dos braços para colocar o pé da frente. Técnica de um só tempo de forma mais rápida. Peso na perna da frente. Movimento harmonioso e suave. Correcta colocação dos pés. Começar a realizar take-off atrasado. E tube take-off.</p>	<p>Aplicação da fase de desenvolvimento.</p>

Quadro 19 – A Profundidade. Componentes críticas do Trimming.

	Trimming		
	Aprendizagem	Desenvolvimento	Competição
Treinador A	Boa colocação em cima da prancha. Ir com um braço de cada lado e ligeiramente levantados. Olhar para a frente.		
Treinador B	Apontar a prancha a 45° na linha de onda. Postura correcta. De backside colocar a mão de dentro na água e a mão de fora agarrada ao rail.		
Treinador C	Sentir a prancha para ganhar velocidade. Oscilação do centro de gravidade.	Troca de borda. Top to bottom. Passar secções.	
Treinador D	Evitar o pumping, realizando trocas de borda.		
Treinador E	Arranque em ângulo.	Fazer pequenos ajustes pressionando o pé de trás.	
Treinador F	Boa colocação dos pés.		“...é uma manobra de transição.”
Treinador G	Direcção do olhar (local para onde vamos). Tentar aproveitar o máximo tempo possível. Prancha dirigida para o lado que queremos ir.		
Treinador H	Pequenos ajustes na posição do tronco para a frente ou para trás para manter a correcta trajectória da prancha.		
Treinador I	Olhar para onde se quer ir. Boa colocação dos pés, perpendicular à longarina.	Automatização do movimento, preparação da próxima manobra.	
Treinador J	Levantar e baixar o corpo.	Ampliar este movimento, subindo e descendo a onda. Braço para dar mais velocidade	Mais rápido. Mais eficaz. Estilo.
Treinador L	Deslocar na onda sem fazer atrito. Colocação dos pés, peso do corpo, variando entre os dois apoios e na linha da onda.	Grau de envolvimento muito maior. Mais exigência quanto à distribuição e colocação do peso, não deixar as pernas muito estáticas.	

No nível de aprendizagem, os treinadores salientam como fundamental para o trimming a postura do atleta em cima da prancha, o olhar dirigido para o local onde se pretende ir e, ainda, neste nível, a utilização do peso do corpo, variando entre os dois apoios. A utilização do peso do corpo sobre os apoios, vai originar o denominado “pumping”, que não é apreciado pelos juizes nas competições desportivas. O treinador D refere que, neste nível, começa por pedir aos seus atletas a realização da troca de borda, ou seja, a transferência de peso entre os calcanhares e os dedos dos pés evitando assim o “pumping”.

No nível de desenvolvimento, os treinadores pedem aos atletas para realizar a troca de borda, subindo e descendo a onda, realizando, assim, pequenas curvas. Referem a utilização do braço, num movimento circular, como fundamental para dar maior velocidade à habilidade técnica. Outro aspecto apontado, é a maior exigência quanto à

distribuição e colocação do peso do corpo e à função de amortecimento realizado pelas pernas do atleta.

É pedido no nível de competição maior rapidez e eficácia aos atletas, assim como, estilo na realização da técnica.

Quadro 20 – Análise global da profundidade nas componentes críticas do Trimming.

Trimming		
Aprendizagem	Desenvolvimento	Competição
<p>Arranque em ângulo.</p> <p>Boa colocação em cima da prancha. Postura correcta (PBS).</p> <p>Colocação dos pés perpendicularmente à longarina/stringer.</p> <p>Ir com um braço de cada lado e ligeiramente levantados.</p> <p>Olhar para a frente.</p> <p>Apontar a prancha a 45° na linha de onda.</p> <p>De backside colocar a mão de dentro na água e a mão de fora agarrada ao rail.</p> <p>Sentir a prancha para ganhar velocidade.</p> <p>Oscilação do centro de gravidade, levantando e baixando o corpo através da flexão de pernas.</p> <p>Evitar o pumping, realizando trocas de borda.</p> <p>Prancha dirigida para o lado que queremos ir.</p> <p>Pequenos ajustes na posição do tronco, para a frente ou para trás, para manter a correcta trajectória da prancha.</p> <p>Deslocar na onda sem fazer atrito.</p> <p>Variar o peso do corpo, entre os dois apoios.</p>	<p>Realizar troca de borda.</p> <p>Fazer pequenos ajustes, pressionando o pé de trás.</p> <p>Automatização do movimento, preparação da próxima manobra.</p> <p>Ampliar este movimento, subindo e descendo a onda (trajectórias top-to-bottom).</p> <p>Rotação do braço para conferir maior velocidade.</p> <p>Mais exigência quanto à distribuição e colocação do peso, não deixar as pernas muito estáticas (funcionar como amortecedor).</p>	<p>Conferir maior rapidez, com estilo.</p> <p>Mais eficácia.</p>

Quadro 21 – A Profundidade. Componentes críticas do Bottom-turn.

	Bottom-turn		
	Aprendizagem	Desenvolvimento	Competição
Treinador A	Flectir joelhos e tronco. Olhar para o sítio onde se quer virar. Levantar calcanhares e pressão sobre a ponta dos dedos (frontside). Backside, realizar ao contrário.	As mesmas componentes críticas, mas feitas de maneira mais rápida.	Dominar muito bem esta manobra.
Treinador B	Tem que bater onde dropou a onda. Flectir os joelhos. Dropar em frente. Por a mão de dentro na água. Olhar para cima, para o sítio onde queremos ir.	Continuo a dar as mesmas informações.	
Treinador C	Realizar sempre. Inclinar o tronco.	Fazer bottom-turn debaixo do pocket. Sair do bottom-turn na vertical.	
Treinador D	Rodar tronco.		
Treinador E	Flexão dos joelhos. Olhar para onde quer ir. Inclinar o tronco.	Flexão dos joelhos. Olhar para a crista da onda Rotação do tronco. Inclinação do tronco.	
Treinador F	Baixar o trimming.	Flectir, o olhar não falo, ao mesmo tempo que inclina/roda tronco e peso no pé atrás.	Manobrar top-to-bottom.
Treinador G	Flectir as pernas. Rotação do tronco e olhar para onde queremos ir.		
Treinador H	Ligeira flexão . Transpor o peso. Perceber a posição dos braços em termos de desequilíbrio.		
Treinador I		Antecedido de Take-off rápido Rodar o tronco. Olhar para o local onde se quer executar a manobra. Acção de flexão e extensão das pernas.	Curva na base bem executada.
Treinador J	Viragem na espuma. Baixar-se, quase encostar o joelho, agarrar uma borda e vira. O mais importante é baixar.	Olhar, baixar o centro de gravidade, as pernas, mão na água. Dropar em frente e realizar o bottom-turn com maior amplitude.	Mais rápido, mais cerrado, mais na base da onda, para subida vertical.
Treinador L	Inclinar ligeiramente tronco. Levantar os calcanhares. Mão na água.	Descer a onda em frente, inclinar o corpo para a parede da onda, pode utilizar a mão na água, olhar para o sítio onde se quer virar. O corpo virar como um todo, as pernas inclinam um bocado. Dois braços à frente. Balanço dos braços para a prancha virar. Movimento de ombros .	

No nível de aprendizagem os treinadores apresentam como componentes críticas a flexão dos joelhos e do tronco, dirigir o olhar para onde se pretende ir, a colocação da mão na água com o intuito de provocar o desequilíbrio e a consequente transposição de

peso do corpo para o lado interior da onda realizando uma mudança de direcção (viragem), levantar os calcanhares e pressionar a ponta dos pés (em frontside).

No nível de desenvolvimento, é pedido aos atletas para terem especial atenção ao local onde realizam o bottom-turn e, também, para o local onde dirigem a prancha após a realização da viragem (no sentido vertical, em direcção ao lip). Neste nível há a preocupação na realização de um drop vertical, em baixar o centro de gravidade do atleta realizando um movimento de flexão-extensão dos membros inferiores, na rotação do tronco para o lado onde vai virar, na colocação de peso no pé de trás e dirigir o olhar para a crista da onda.

No nível de desenvolvimento os treinadores referiram que, além desta manobra ter de ser muito bem dominada, tem que ser realizada de forma a que o atleta faça uma subida na vertical em direcção à crista da onda.

Quadro 22 – Análise global da profundidade nas componentes críticas do Bottom-turn.

Bottom-turn		
Aprendizagem	Desenvolvimento	Competição
Dropar em frente Baixar o centro de gravidade, flectindo as pernas e tronco. Olhar para o sítio onde se quer virar. Levantar calcanhares e pressão sobre a ponta dos dedos (frontside). Em backside, realizar ao contrário. Por a mão de dentro na água. Olhar para cima, para o sítio onde queremos ir. Inclinar o tronco. Rotação do tronco e olhar para onde queremos ir. Baixar-se, quase encostar o joelho, agarrar uma borda e vira.	Antecedido de Take-off rápido Dropar em frente. As mesmas componentes críticas apontadas no nível de aprendizagem, mas feitas de maneira mais rápida. Fazer bottom-turn debaixo do pocket. Sair do bottom-turn na vertical. Flectir, ao mesmo tempo que inclina/roda tronco e peso no pé atrás. Olhar para o local onde se quer executar a manobra. Acção de flexão e extensão das pernas. Olhar, baixar o centro de gravidade, mão na água. Balanço dos braços para a prancha virar.	Manobrar top-to-bottom. Curva na base bem executada. Realizar a viragem de forma mais rápida, mais cerrada e mais na base da onda, para executar uma subida vertical.

4.4.5. O Ênfase

Com o quadro 23 pretende-se apresentar as ideias fortes das concepções dos treinadores referente ao ênfase atribuído a cada uma das técnicas, tendo em consideração o escalão etário e/ou o nível de prática.

Quadro 23 – O ênfase dado a cada uma das técnicas referente ao escalão etário e/ou nível de prática.

	Nível de Prática					
	Aprendizagem		Desenvolvimento		Competição	
Treinador A	Remada Sentar na prancha Take-off Trimming Bottom-turn (final do nível)		Duck-dive Bottom-turn Cut-back Reentry Rasgadas Floater 360° (final do nível) Aéreos (final do nível) Tubo (final do nível)		Aplicação de tudo o que foi aprendido anteriormente	
Treinador B	Remada Take-off Trimming Viragens(cut-back)		Trimming Bottom- turn Cut-back Floater			
Treinador C	Remada Take-off Trimming Bottom-turn		Remada Take-off Bottom-turn Cut-back Reentry Floater Tubo		Rasgadas Aéreos Tubo	
Treinador D	Remada Sentar na prancha Take-off Trimming Bottom-turn		Trimming Bottom-turn Cut-back Reentry Floater		Cut-back Reentry Rasgadas Floater Aéreos Tubo 360°	
Treinador E	Remada Sentar na prancha Take-off Trimming Bottom-turn		Take-off Duck-dive Bottom-turn Cut-back Reentry (iniciação) Rasgadas (iniciação) Floater (iniciação)		Bottom-turn Cut-back Reentry Rasgadas Floater	
Treinador F	Remada Take-off Trimming		Remada Take-off Duck-dive Trimming Bottom-turn Cut-back Tubo		Bottom-turn Reentry Aéreos Tubo	
Treinador G	Take-off Trimming Bottom-turn Cut-back		Remada Sentar na prancha Duck-dive Cut-back Floater		Take-off 360° Aéreos Tubo	
Treinador H	Importante Remada Duck-dive Bottom-turn Reentry Rasgadas	Fundamental Take-off Trimming Cut-back	Importante Sentar na prancha Floater Tubo	Fundamental Remada Duck-dive Bottom-turn Reentry Rasgadas	Importante 360° Aéreos	Fundamental Floater Tubos
Treinador J	Remada Sentar na prancha Take-off Duck-dive		Remada Sentar na prancha Take-off Duck-dive Trimming	Bottom-turn Cut-back Reentry Rasgadas Round-house cut-back	Remada Sentar na prancha Take-off Duck-dive Trimming Bottom-turn	Cut-back Reentry Rasgadas Floater 360° Aéreos Tubo
Treinador L	Remada Sentar na prancha Take-off Duck-dive		Remada Take-off Trimming Bottom-turn Cut-back Reentry Rasgadas Floater		Remada Take-off Trimming Bottom-turn Cut-back	Reentry Rasgadas Floater Aéreos Tubo

Quadro 24 – Frequências absolutas e relativas do ênfase dado a cada uma das técnicas referente ao escalão etário e/ou nível de prática, enunciadas pelos treinadores.

	Frequências das técnicas					
	Aprendizagem		Desenvolvimento		Competição	
	Freq.	%	Freq.	%	Freq.	%
Remada	9	81,81	6	54,54	2	18,18
Sentar na Prancha	5	45,45	3	27,27	1	9,09
Take-off	10	90,90	5	45,45	3	27,27
Trimming	8	72,72	5	45,45	2	18,18
Bottom-Turn	6	54,54	9	81,81	4	36,36
Cut-back	3	27,27	9	81,81	4	36,36
Duck-dive	3	27,27	6	54,54	1	9,09
Floater			8	72,72	5	45,45
Tubo			4	36,36	7	63,63
Reentry	1	9,09	7	63,63	5	45,45
360°			1	9,09	4	36,36
Rasgadas	1	9,09	5	45,45	5	45,45
Aéreo			1	9,09	7	63,63
Round-house Cut-back			1	9,09		

No nível de aprendizagem, os treinadores atribuíram maior ênfase à aprendizagem da técnica da remada e do take-off, conferindo-lhes vital importância para o ensino das técnicas seguintes.

O bottom-turn pode ser considerada uma técnica de transição, pois apesar de aparecer com alguma frequência neste nível inicial de aprendizagem, faz-se sentir com maior notoriedade no nível de desenvolvimento. Além do bottom-turn, o cut-back e o floater, são as três técnicas, neste nível, às quais os treinadores dão maior ênfase. A remada, o trimming e o reentry são as outras técnicas que os treinadores atribuem ênfase, embora com uma menor frequência absoluta.

A nível competitivo é dado ênfase à totalidade das técnicas, havendo, no entanto, alguma especial atenção para o tubo, para o 360° e para os aéreos.

Quadro 25 - O ênfase dado a cada uma das técnicas referente ao escalão etário.

Treinador C				
Infantil:	Juvenil:	Cadete:	Júnior:	Sub-21:
Menores de 12 anos	Menores de 14 anos (categoria aberta a Sub-14 e Sub-12)	Menores de 16 anos (categoria aberta a Sub-16 e Sub-14)	Menores de 18 anos (categoria aberta a Sub-14, Sub-16 e Sub-18)	Menores de 21 anos (categoria aberta a Sub-21, Sub-18, Sub-16 e Sub-14)
Takeoff Trimming Bottom turn	Takeoff Trimming	Remada Takeoff Trimming Bottom turn Cutback	Remada Trimming Bottom turn Cut back	Remada Takeoff Trimming Bottom turn Cutback Reentry Floater Tubo

Apenas um treinador teve em consideração os escalões etários nesta classificação das técnicas, quanto ao ênfase atribuído. Assim, o take-off, o trimming e o bottom-turn surgem em todos os escalões, exceptuando nos júniores, no caso do take-off e nos juvenis, no caso do bottom-turn.

Ao ensino do cut-back é dado ênfase a partir dos cadetes e a partir dos sub-21 é dado ênfase às técnicas de reentry, floater e tubo.

4.4.6. Aspectos de ensino das técnicas e a aplicação

Com o quadro 26 pretende-se apresentar as ideias fortes das concepções dos treinadores referente aos momentos e aos procedimentos de ensino das técnicas.

Quadro 26 – Momentos e procedimentos de ensino das técnicas.

	Momentos	Procedimentos
Treinador A	A seguir ao Período de Preparação Geral (componente física; 3 a 4 semanas).	Treinar no local de competição.
Treinador B	Depende do calendário competitivo. Entre o treino intensivo e a competição.	Visualizar vídeos ½ semanas antes da competição Não treinar fisicamente intensamente.
Treinador C	Ao longo de todo o ano, com predominância no início da época.	Sempre que o atleta domina razoavelmente uma técnica ensina-se outra. Treinar as técnicas de forma progressiva e ao longo do ano.
Treinador D	Ao longo de toda a época, englobando até mesmo na altura das competições.	Simulações de heats Competições com outras escolas
Treinador E	Divisão em três períodos, trabalhando os aspectos no início.	Desenvolvimento da capacidades físicas (coordenativas). Desenvolvimento da Técnica.
Treinador F	Início da época, com o treino de longa duração. Intervalo das competições.	Última etapa antes da competição: Consolidação e aplicação em 15°/20°. Semana a seguir à competição: aspectos técnicos e de estilo. Usar as melhores técnicas (as que melhor são dominadas) em competição Adequar as técnicas à competição
Treinador G	A partir do Período Preparatório Geral até ao Período Competitivo.	
Treinador H	Competição: Aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica até 1 mês 1 mês e meio antes da competição. Formação: Não há qualquer tipo de preocupação.	Aplicação das técnicas nas zonas críticas da onda.
Treinador I		Realização de exercícios específicos fora de água. Realização de técnicas e de situações idênticas à competição. Simular baterias
Treinador J		Perto da competição: Exercícios de simulação de competição. Trabalhar o aproveitamento da onda.
Treinador L	Perto da competição: 1 semana antes da competição	Adquirir consistência nas técnicas já aprendidas. Aproveitamento de onda. Em 20° realizar 2/3 ondas boas. Manobrar na zona crítica

Os treinadores realizam o ensino das técnicas ao longo de toda a época mas têm sempre em consideração o calendário competitivo. Os treinadores, inserem o ensino das técnicas após um período de preparação geral, que para alguns tem a duração de três a quatro semanas e antes do período competitivo.

Nunca antes da competição. No surf a época desportiva vai de 1 de janeiro até 31 de dezembro, apesar de no mês de Dezembro não haver competições por norma. De uma maneira geral, no início do ano, fazemos aquilo a que se chama de pré-época ou período preparatório geral, onde incidimos mais sobre a componente física. Depois deste período, que ronda mais ou menos as três, quatro semanas, começamos a treinar mais a técnica. Nunca se deve treinar as técnicas imediatamente antes dos campeonatos, pois vamos estar a aprender coisas novas que depois não vamos ter tempo de as conseguir assimilar e corremos o risco de não as conseguir executar na competição. (Treinador A, questão12)

Há uma grande preocupação dos treinadores quanto à aplicação das técnicas, sendo sempre no momento que antecede a competição (há treinadores que apontam para uma

semana antes). Nesta etapa pretende-se que haja consistência nas técnicas já aprendidas e que sejam aplicadas dentro do período de tempo estipulado para cada *heat* (15 a 20 minutos). Para tal, os treinadores, realizam simulações de heats/baterias para os seus atletas e até mesmo pequenos encontros com outras escolas de surf, preferencialmente nos locais onde serão realizadas as competições. Há apelo às capacidades intelectuais dos atletas, pedindo os treinadores que cada um deles memorize o número de ondas e número de manobras realizadas em cada onda. Os atletas irão apresentar, em competição, somente as técnicas que melhor dominam e aplicá-las nas zonas mais críticas da onda. Nesta altura há a preocupação por parte dos treinadores em diminuir o volume dos treinos dos seus atletas, assim como proceder a visualizações, através do vídeo, dos seus desempenhos nos treinos.

Próximo da competição, eu não ensino técnicas e não treino técnicas novas. Eu procuro que adquiram consistência naquelas que já sabem fazer. Há momentos em que treino só aéreos, apanho ondas, ando para a frente e tento mandar na junção. Uma semana antes do campeonato, estou a treinar o aproveitamento da onda do início ao fim e estou a jogar com o relógio (em 20 minutos há que apanhar duas ou três ondas boas). (Treinador L, questão 12)

Nesta última etapa, antes da competição, iremos consolidar o que sabemos e aplicar nos 15 ou 20 minutos que temos em competição. (Treinador F, questão 12)

Na semana a seguir ao período competitivo a atenção estará focada nos aspectos técnicos e de estilo.

No intervalo entre competições, se tivermos aí um mês, na semana a seguir à competição poderei voltar a falar nos aspectos técnicos. Normalmente os pormenores mais de estilo, pois notamos a maneira como a mão está ou a maneira como não roda nas batidas e está a prejudicar a finalização de onda com estilo. (Treinador F, questão 12)

No ensino das técnicas os treinadores procuram realizar exercícios específicos de aprendizagem fora de água, através, do estabelecimento de um ensino progressivo e por etapas.

Eu penso que o ensino das técnicas segue uma sequência lógica na medida em que a partir do momento que o atleta domina razoavelmente uma técnica é ensinada a próxima, motivando-o sempre. Próximo da competição, penso que o ensino da técnica pode constituir um factor de stress e é desaconselhável. Eventualmente poder-se-á introduzir algumas questões táticas, mas

estas também poderão ser treinadas de forma progressiva e continuada ao longo do ano. O ensino das técnicas é dado ao longo de todo o ano, mas dando alguma predominância no início da época para o ensino de novos conceitos e técnicas. (Treinador C, questão 12)

4.4.7. Constrangimentos Situacionais

Com o quadro 27 pretende-se apresentar as ideias fortes das concepções dos treinadores referente à forma de ensino das habilidades técnicas, tendo em consideração a interferência do contexto atribuível ao ambiente.

Quadro 27 – A interferência do contexto nas habilidades técnicas.

	Forma
Treinador A	Treinar no local de competição.
Treinador B	Procurar a técnica para as condições de mar apresentadas. Trabalhar determinadas manobras que se adequem ao mar.
Treinador C	Treinar linha: em onda lenta. Treinar cutback: em onda lenta. Treinar velocidade: em onda rápida. Preferível ter boas condições.
Treinador E	A interferência do contexto é imprevisível. O treinador modifica também o contexto: surfar picos com mais gente; simular situação de competição.
Treinador F	Adaptar a técnica às condições de mar ou procurar uma praia que tenha as condições ideais para a técnica. Quanto maior a onda maior o tamanho da prancha.
Treinador G	Procurar o local ideal para continuar o trabalho desenvolvido ou adequar objectivo do treino às condições de mar.
Treinador H	Planeamento flexível. Escolher o local adequado ao que se quer trabalhar. Uso da Internet e veículos de transporte.
Treinador I	Procurar local com melhores condições.
Treinador J	Procurar o melhor sítio (diferente de local melhores ondas). Qualidade de onda inferior mas superior rentabilidade. Escolha de ondas mais longas e com rebentações mais fortes provocando maiores remadas.
Treinador L	Adaptar treino quando condições não permitem. Closeout: realizar 1 manobra forte. Cutback (não há condições): uso do skate.

A nível do processo de treino há uma preocupação em avaliar as condições de prática, pois todos os treinadores consideram que a interferência do contexto está sempre a condicionar a aprendizagem das habilidades técnicas. Neste processo de avaliação o treinador tem que dominar bem a leitura de mar para criar as condições de prática adequadas ao nível de prática dos seus atletas. Os treinadores apresentam duas hipóteses de trabalho: a procura de um local adequado onde se consiga cumprir os objectivos da sessão ou, então, a adaptação do treino às condições apresentadas.

Claro que são tidas em consideração. Para já há dois aspectos, ou eu vou ter que adaptar a técnica ao mar que temos, ou então, eu quero mesmo trabalhar uma técnica e temos que procurar

uma praia diferente. Mas não posso estar a inventar manobras quando elas não saem naquelas ondas.

Eu posso não querer interromper o meu trabalho técnico e felizmente aqui perto, entre o Estoril e Peniche eu tenho a onda certa para a técnica que tu quiseres. Isso para não interromper o trabalho técnico. (Treinador F, questão 14)

No surf, nós temos que procurar a técnica para as condições que estão. Nós é que temos que nos moldar às ondas, dependendo das condições que estão. Trabalhamos determinados manobras que se adequam mais aquele estilo de mar. Eu não posso ir treinar floaters para Pipeline, temos que nos adequar e temos que saber o que pedir aos miúdos consoante as condições. Temos que trabalhar muito assim, porque se nós tivéssemos uma máquina de ondas, então já poderíamos dizer que hoje vamos trabalhar assim, e amanhã vamos trabalhar assim. Mas estamos sempre condicionados. (Treinador B, questão 14)

(...)quando vamos olhar para as manobras, para o treino da técnica, propriamente dita, claro que existe ondas e tipos de condições que facilitam o treino. Se eu quiser que um atleta treine linhas, vou tentar levar o atleta para uma onda que não seja demasiado rápida, que o obrigue a fazer cut-backs, para ele aproveitar o potencial da onda. Se eu quiser que ele desenvolva a velocidade, irei leva-lo para uma onda mais rápida, onde inclusive, se ele não tiver velocidade, vai fechar uma secção e não vai conseguir progredir na onda. (Treinador C, questão 14)

Para os treinadores encontrarem o melhor local de prática terão que fazer uso da Internet e possuir veículos que façam o transporte dos atletas para esse local.

Devido ao forte condicionamento existente na aprendizagem das técnicas, o treinador terá que realizar um planeamento flexível e poderá utilizar a constante modificação do contexto de forma a atingir alguns objectivos no treino.

Esta interferência do contexto é um bocado imprevisível, pois nem todos os dias está off-shore, nos fundos de areia os picos estão em constante mutação. Neste aspecto poderá ser o treinador a modificar o contexto, por exemplo, pôr mais pressão sobre os atletas dentro de água, surfar em picos com mais gente, simular situação de competição, etc. (Treinador E, questão 14)

Alguns treinadores apresentaram, ainda, algumas condições específicas que poderiam ser encontradas, para o treino de determinadas técnicas. Assim para o treino do cut-back terá que ser realizado numa onda lenta e para o atleta adquirir velocidade terá que ser realizado numa onda rápida.

Os treinadores atribuíram grande importância ao local de treino no momento antecedente ao campeonato. Referiram que as condições de prática deveriam ser as mais

idênticas possíveis, em termos de correntes, do tipo de pico e da direcção de onda (esquerda ou direita), ao local onde a prova se vai desenrolar.

São bastante as interferências do ambiente nas sessões de treino, por que o surf é um desporto que é praticado ao ar livre e estamos sempre dependentes das condições do mar. Para tal, temos que estar sempre prevenidos, pois a aula nem sempre se realiza da forma como foi inicialmente planeada. Temos que ter sempre planos alternativos. Se não podemos realizar de forma prática, executamos determinados exercícios. Existe também sempre a possibilidade de realizarmos a prática num outro local, onde contemple melhores condições. Para isso teremos que ter um transporte. (Treinador I, questão 14)

...depende muito do que é que ele esteja a desenvolver em termos técnicos e quando eu estou a fazer uma preparação específica para uma prova, já tem a questão de procurar as condições de onda, quer em questões de força, da extensão existente, das correntes, o mais similar possível daquelas que irá encontrar na prova. Se possível metê-lo a treinar no próprio local onde a prova se irá desenrolar, aí sempre a adequação do meio. Hoje em dia com a Internet e se houver a possibilidade de se deslocar já temos a possibilidade de fazer uma selecção e ter alguma actualidade daquilo que queremos treinar com as condições que iremos ter. (Treinador H, questão 14)

4.4.8. O Treino da Condição Física

O treino, enquanto processo bio-pedagógico, visa assegurar e aperfeiçoar o desenvolvimento físico específico, determinado pelas exigências da modalidade praticada, pretendendo-se que o atleta seja capaz de executar todos os movimentos, especialmente aqueles que são exigidos pela modalidade. A condição física, apresenta-se como um dos factores que influenciam a aprendizagem das habilidades técnicas do surf. Pretende-se, assim, descrever de que forma é que os treinadores realizam o seu trabalho para facilitar o processo de aprendizagem dos seus atletas, assim como, que exercícios e tarefas propõem para a melhoria das capacidades físicas.

Com o quadro 28 pretende-se apresentar as ideias fortes das concepções dos treinadores referentes ao momento em que é realizado o treino da condição física e que formas são utilizadas para realizar este tipo de trabalho.

Quadro 28 – O momento e as formas de trabalho da condição física.

Momento		Formas
Treinador A	Início do ano	Ginásio: Exercícios de equilíbrio Andar sobre bancos suecos Utilizar paralelas Conjugação do treino de equilíbrio/agilidade/técnica.
Treinador B		Treinar fundamentalmente o equilíbrio
Treinador C	Desde o início	Forma contínua e geral Exercícios de forma lúdica (jovens) Simulações de manobras tentando dificultar com um peso.
Treinador D		Trabalho físico e depois o técnico Peso do próprio corpo Jogos (“Touch-rugby”) Salto ao eixo Jogos de equilíbrio e força Circuitos na areia onde há simulação dos gestos técnicos Força: abdominais; lombares e flexões (15 de cada); pulos de canguru; flexões de pernas, corridas de carrinhos de mão.
Treinador E	Início da época	Capacidades motoras (nível geral) Competições: Gestos semelhantes à técnica Corridas Remadas Natação Força: circuitos com movimentos semelhantes Coordenação: utilização do skate.
Treinador F	Início da época	Força: no ginásio, membros inferiores Resistência.
Treinador G		Ginásio (capacidades motoras) Praia (capacidades motoras) Situações semelhantes aos gestos técnicos
Treinador H		Exercícios gerais e depois exercícios específicos Condição física nas próprias tarefas Aproveitamento das condições naturais: zonas com correntes, com pontões, rochas, etc.
Treinador I	Após identificar pontos deficientes	Exercícios fora de água Resistência: corrida Força: pesos Flexibilidade: alongamentos Velocidade: exercícios explosivos Equilíbrio: skate; cama de rede.
Treinador J		Aprendizagem e desenvolvimento: tudo o que se faz é o aquecimento Competição: 2 x / semana no ginásio (programa adaptado ao surf) Trabalho no solo Espaldares Bancos suecos Cordas Pesos nos pés.
Treinador L	Pré-época não se toca na prancha Capacidades físicas antes da técnica	Ginásio: pesos Resistência: corrida, bicicleta, natação Agilidade: circuitos Fase inicial: todos os grupos musculares Fase avançada: grupos musculares mais solicitados.

A maioria dos treinadores apontaram o início da época/ano para o começo do trabalho de condição física dos seus atletas, incidindo principalmente sobre os seus pontos fracos.

Há a preocupação em realizar este trabalho tendo sempre em atenção a realização de movimentos que sejam o mais similares possíveis aos gestos técnicos.

A utilização de um ginásio para a realização deste tipo de trabalho é apresentada pelos treinadores, contendo estes treinos programas adaptados ao Surf com exercícios variados. Existem também alguns treinadores que realizam este tipo de treino na praia.

No início do ano é sempre uma parte mais física, utilizamos o ginásio com circuitos de equilíbrio, andar sobre bancos suecos, utilizar paralelas, etc. Tentamos conjugar, da melhor maneira possível o treino do equilíbrio, agilidade, e a técnica utilizando um variado conjunto de factores. (Treinador A, questão13)

Todos os treinos dou preparação física, mas é difícil, pois muitos deles têm outros desportos que também praticam simultaneamente. Tento fazer nos treinos trabalho físico e seguidamente as técnicas.

Não utilizo pesos, utilizo somente o peso do próprio corpo deles. Realizo jogos, como por exemplo o touch-rugby. Faço exercícios estáticos em que eles estão em queda facial. Faço saltos de eixo. Faço circuitos na areia onde simulam gestos técnicos. Faço jogos de equilíbrio e força, corridas com carrinhos de mão, abdominais, lombares e flexões, pulos de canguru e flexões de pernas. (Treinador D, questão 13)

Aquilo que o meu treinador me transmitiu, foi que na pré-época não se toca na prancha e sigo este método com os meus alunos. Faço um aumento das capacidades motoras e depois reduzo o trabalho físico começando a aumentar o trabalho técnico. Se eu tiver à minha disposição um ginásio, utilizo o treino com pesos, se não tiver utilizo o peso do próprio corpo para fazer um aumento da força. Para a resistência faço corrida, bicicleta, natação. Faço exercícios de agilidade em circuito, onde posso já misturar tudo, a resistência, a velocidade, o equilíbrio, a flexibilidade e numa fase inicial treinava todos os grupos musculares e numa fase mais avançada aqueles que seriam mais usados. (Treinador L, questão 13)

Há treinadores que diferenciam o tipo de trabalho que deve ser realizado nos diferentes níveis de prática, sendo apenas a partir do nível de desenvolvimento que as capacidades físicas começam a ser trabalhadas, caso não haja qualquer factor físico que limite a aprendizagem das técnicas. O trabalho proposto é realizado sempre em ligação com a técnica. Num nível mais avançado, os treinadores, propõem a utilização de circuitos para desenvolver as capacidades físicas dos seus atletas, sendo compostos por exercícios o mais semelhantes possíveis aos gestos técnicos do Surf.

No caso dos principiantes, preocupo-me com a condição física quando esta é factor limitador da aprendizagem da técnica, nomeadamente nas manobras básicas como o take-off. Se isso não for impeditivo foco muito mais a aprendizagem da técnica. Faço o aquecimento e nesse aquecimento está incluído algum trabalho de condição física ligeiro, mas a grande motivação é estar dentro de

água e, quanto muito, faço o trabalho dentro de água. Mas a própria actividade em si e sem eu estar a impor absolutamente nada, só pelo factor motivação e pelo facto dele ser principiante, ele está a trabalhar condição física específica para o surf (o remar, o deslocar-se dentro de água).

Em níveis mais elevados, já considero que a condição física seja um factor que ajude a melhorar. E uso naqueles campos habituais, não só de melhoramento, mas como para prevenir lesões, corrigir algumas deficiências específicas do atleta. Na fase inicial só procuro trabalhar a condição física, fora de água, se houver algumas deficiências que estejam a condicionar a aprendizagem técnica. (Treinador H, questão 13)

Grande parte dos treinadores especifica quais as capacidades físicas que devem ser treinadas, mas todos eles referenciam o treino do equilíbrio como uma capacidade fundamental. Para efectivar este tipo de treino é indispensável a realização de actividades convenientes e a utilização de materiais específicos. A realização de jogos de equilíbrio, a utilização de skates, de camas de rede e de bancos suecos são alguns exemplos dados pelos treinadores.

Da competição para a frente têm um acompanhamento 2 vezes por semana no ginásio, onde é feito um programa de ginástica adaptado ao surf. Não dou exemplos pois eu não tenho conhecimentos para isso, embora também faça as aulas com eles. O trabalho que se faz não engloba pesos, são trabalhados no solo, com os espaldares, com os bancos, cordas, pesos para os pés. Trabalha-se a resistência, a flexibilidade, etc. (Treinador J, questão 13)

A força no surf, para mim, é a coisa menos importante de todas. Tens que treinar fundamentalmente é o equilíbrio. O equilíbrio aliado à técnica vence sempre qualquer força. (Treinador B, questão 13)

4.4.9. O Material Didáctico

A utilização de material didáctico, adequado às características individuais de cada atleta, é um factor que condiciona, em larga medida, a realização e a consequente aprendizagem do gesto motor. O tamanho e o peso do equipamento utilizado pode determinar, para um atleta de uma faixa etária mais baixa ou com menor desenvolvimento técnico, o sucesso numa habilidade. A organização metodológica do ensino do surf passará muito pela criteriosa selecção, gestão e utilização desses materiais.

Com o quadro 29 pretende-se apresentar as ideias fortes das concepções dos treinadores quanto à forma de utilização dos materiais didácticos no processo de ensino e treino das habilidades do surf.

Quadro 29 – Os materiais didáticos e as suas formas de utilização.

	Material	Forma
Treinador A	Pranchas	1º largas, grossas e grandes 2º diminuição das dimensões
	Skates: grandes e pequenos	Realizar Take-off Contornar pinos
Treinador B	Prancha	Redução das dimensões
	Skate Longo/grande	
	Quilhas	Apontadas mais ao bico (mais velocidade)
	Dunas	Descer
	Prancha em cima de um tronco (indoboard)	
Treinador C	Prancha	Aprendizagem (iniciação/longboard/malibu/até 7 pés) Desenvolvimento (próximas do comprimento mínimo mas largas e grossas) Aperfeiçoamento técnico (adaptada ao tamanho e peso do atleta)
	Skate	Trimming; “walking on the board”
Treinador D	Pesos	Realização dos gestos técnicos
	Pranchas	Softops, longas e grossas (aprendizagem) Shortboards (desenvolvimento)
	Fatos	3/2 cosidos e colados
	Capacetes Skates	miúdos
Treinador E	Prancha Prancha suspensa Skates	Grande, larga e espessa
Treinador F	Prancha	Quanto maior a onda, maior a prancha
	Skates longos	Ganhar linha, passos longboard
Treinador G	Skates pequenos	360°, snaps, mudança rail to rail
	Pranchas	Redução do tamanho e do tipo (espuma/fibra)
	Skates Mini-trampolim	Ganhar equilíbrio
Treinador H	Prancha	Flutabilidade, capacidade de manobra, material
	Skate	Viragens com rampa
Treinador I	Pranchas	Reduzir tamanho ao longo do tempo (tamanho)
Treinador J	Prancha	Material e tamanho
	Quadro branco e marcadores	Conteúdos teóricos(marés, correntes, regras)
	Câmara filmar Grelhas de apontamentos	
Treinador L	Prancha	Redução de tamanho
	Skate	

O material mais referido pela maioria dos treinadores foi a prancha e o skate. Além destes dois, foram referidos os fatos, as quilhas, a indoboard, os pesos, os capacetes e a câmara de filmar.

Quanto às formas de utilização da prancha, os treinadores referem que, no início da aprendizagem, as pranchas terão que ser largas, grossas e de grandes dimensões para facilitar a aprendizagem dos atletas. O tipo de material, no nível de aprendizagem, também deverá ser diferente das pranchas tradicionais, sendo de espuma/esponja. Ao longo do tempo as dimensões da prancha serão cada vez mais reduzidas, havendo uma sequência lógica na sua utilização. Primeiro serão utilizadas as pranchas largas, grossas e grandes do tipo Malibu, Longboard ou pranchas de 7 pés, que poderão ser revestidas

com uma camada de esponja protectora. As pranchas a ser utilizadas na aprendizagem dos gestos técnicos, irão começar a ser constituídas de fibra (material de uma prancha tradicional) e as suas dimensões irão começar a ser mais reduzidas.

Sim. À medida que o nível técnico vai aumentando, o material vai se alterando. A nível dos fatos não há essa modificação. A nível das pranchas começam com pranchas grandes, largas, grossas, com muita fluabilidade e à medida que vão evoluindo, estas dimensões vão diminuindo. (Treinador A, questão 15)

A relação prancha-onda é uma das coisas mais importantes para a evolução do atleta. Teres a prancha certa, com a onda certa, com as condições certas, com o treinador certo e as dicas correctas, é meia vida para o sucesso de qualquer atleta.

À medida que o atleta vai evoluindo na sua aprendizagem, vou reduzindo o tamanho da prancha, embora haja casos diferentes. Por exemplo, um miúdo já está a surfar numa prancha pequena e até já está a fazer umas ondas, mas faz aquilo tudo de uma forma completamente partida e descabida. Há certas pranchas que o vão ajudar a ganhar linha e nós damo-lhes aquelas pranchas. (Treinador B, questão 15)

No nível de aprendizagem poderão ser utilizados dois tipos de prancha, primeiro aquele tipo de prancha de iniciação (não sendo obrigatório a iniciação por este tipo de prancha), uma malibu ou uma longboard, bem grossa, em que o objectivo é apenas o pôr de pé. Quando o atleta já domina, poderá passar para uma prancha relativamente mais pequena que lhe permita remar, apanhar as ondas e pôr-se de pé. Portanto, para um atleta de estatura média deverá ter uma prancha de sete pés. Na fase de desenvolvimento já se começam a utilizar pranchas próximas do comprimento mínimo, que o atleta deverá usar, mas ainda com largura e grossura, para o atleta começar a passar a rebentação, fazer os duck-dives e começar a ter também mais um pouco de mobilidade, que com pranchas maiores não tem. Na fase de aperfeiçoamento, a prancha já terá que ser adaptada ao tamanho e peso do atleta, inclusive será um dos factores a ter em conta o ajustamento do material ao nível e características físicas do atleta. (Treinador C, questão, 15)

No nível de aprendizagem o material didáctico que se pode utilizar é muito variado, desde que melhore o desempenho desse atleta. O mais importanteserá a utilização de pranchas próprias (ao nível em que a pessoa se encontra). Começar com uma prancha de esponja grande, pois não está habituado a proteger-se da prancha, passar depois para uma prancha mais pequena de fibra, para sentir mais velocidade e diminuindo sempre, até ao seu ideal. Todo este material deve estar à disposição do aluno, pois isso vai influenciar a sua aprendizagem e evolução. (Treinador J, questão 15)

Em níveis de aprendizagem mais avançados o material didáctico a ser utilizado, neste caso específico a prancha, poderá sofrer algumas alterações de forma a compensar

algumas deficiências técnicas dos atletas ou adequar às condições específicas de prática (tipo e tamanho de onda).

A nível da prancha, o tamanho, a largura e a espessura são os aspectos fundamentais que se têm que ter em conta. Por exemplo, se a pessoa não tiver uma boa remada e tiver dificuldade em entrar nas ondas, terá que ter uma prancha mais larga na parte da frente e tem que ser uma prancha com espessura. (Treinador E, questão 15)

Em relação ao tamanho da onda, a prancha também tem que se adaptar. Quanto maior é a onda, maior terá que ser a prancha, mas nunca o contrário. Não diminuir a prancha para mais facilmente fazer o bico de pato, quanto maior a onda, maior a prancha para entrar mais cedo. (Treinador F, questão 15)

No nível de prática de desenvolvimento os treinadores focam a importância da utilização de diferentes pranchas de forma a fomentar a aprendizagem e evolução da técnica dos atletas.

No nível de desenvolvimento, entra ainda as variadas pranchas pois, eles podem estar com dificuldade numa determinada técnica e pode-se utilizar diferentes pranchas para ultrapassar essas dificuldades (malibu, 6'6'), pranchas maiores para dar mais linha, para “puxar” pelas pernas, nem que seja também só para experimentar. Deve-se também experimentar pranchas mais pequenas, que provocam maior desequilíbrio e que depois quando voltam à sua prancha sentem-se melhor e com maior estabilidade. (Treinador J, questão 15)

Há treinadores que além de terem em consideração o nível de prática dos atletas, no momento da escolha da prancha, referem que, neste caso específico, é de extrema importância o escalão etário.

Para escalões etários muito baixos, como é o exemplo dos infantis, não necessitarão de pranchas tipo longboard, bastará pranchas pequenas, mas estáveis, de forma a que consigam também passar as espumas. Quando passamos para um patamar superior de evolução, passamos para uma prancha de fibra, permitindo um surf muito mais fluido e evoluído. (Treinador I, questão 15)

O skate é o segundo material didático mais referido pelos treinadores para desenvolver a técnica dos atletas. Referem dois tipos de skates, os longos (longboard) e os pequenos, apontando as suas virtudes e seus defeitos na aprendizagem das técnicas de surf e no desenvolvimento das capacidades motoras.

O skate é um excelente substituto em dias que é completamente impossível ir para o mar. Pode ser, neste caso, a forma como poderemos dar um treino de surf para certos pontos específicos, dado que existem algumas similaridades em termos de execução técnica, sobretudo nas viragens. Neste aspecto, posso estar a dar algumas correcções a nível da flexão de pernas, flexão do tronco, posição dos braços, o olhar. É muitas vezes um bom substituto. Quando eu começo a ter mais algumas condições para além do skate, como por exemplo uma rampa, então aí será óptimo, pois teremos a possibilidade de fazer o que no surf é muito difícil, que é em condições padronizadas estar a repetir um gesto, pois de outra forma é difícil. (Treinador H, questão 15)

Relativamente à utilização dos diferentes tipos de skate as opiniões são divergentes, havendo treinadores que lhe atribuam grandes benefícios e quem afirme que seja um erro trabalhar com este tipo de material.

Utilizo skates para aprender a pôr de pé e skates maiores, para ganhar linha e para fazer passos do longboard, num estacionamento largo. Se eu quiser treinar 360°, snaps ou mudança de rail para rail, então reduzo o tamanho do skate, por isso é que eu tenho esta variedade de skates. (Treinador F, questão 15)

Nós temos o skate longo que é importante. O skate pequeno é das piores coisas que se pode fazer a um surfista, é fechar-lhe a base. O skate longo é giro e é muito parecido com o surf no virar e no posicionamento em cima da prancha. É óptimo. Podes ensinar algumas coisas. (Treinador B, questão 15)

As quilhas também foram focadas como um dos materiais didácticos a utilizar pelos treinadores no processo de treino, especialmente se o objectivo for o desenvolvimento e aumento da velocidade do atleta na onda.

Há outros putos que até estão a fazer bem, mas não têm velocidade, então procura-se arranjar uma prancha com as quilhas mais apontadas ao bico. E isso dá para treinar de muitas formas. (Treinador B, questão 15)

Os treinadores referiram, também, que constróem material didáctico para os seus atletas, principalmente para o desenvolvimento do equilíbrio. A utilização de pranchas de madeira assentes em cima de troncos (*indoboard*), pranchas suspensas no ar e a utilização de mini-trampolins são exemplos presentes nos discursos dos treinadores. Outros materiais são utilizados na leccionação de conteúdos teóricos, directamente relacionados com a segurança na actividade e as tácticas competitivas, como o quadro.

O vídeo torna-se um material fundamental para posterior correcção de gestos técnicos e os blocos de apontamentos utilizados diariamente pelos treinadores também.

Outro dos materiais que os treinadores consideraram que facilitava, em grande medida, o seu trabalho e a aprendizagem dos seus atletas seria o uso de intercomunicadores.

Umas das grandes dificuldades no surf é que tu não tens contacto directo com o atleta, se tivesses um intercomunicador poderias lhe estar a dizer as coisas. Se tu estás dentro de água com ele não o vês a surfar pois estás do lado de fora das ondas. Se tu estás em terra, não consegues falar com ele. Se vais filmar uma onda e vais fazê-lo vir a terra para ele ver na câmara a manobra, quebras o treino. É super difícil corrigires um atleta. (Treinador B, questão 15)

Nesta fase de iniciação o treinador deverá estar sempre dentro de água, embora numa fase em que já haja alguma autonomia a melhor localização do treinador para observar e corrigir será fora de água. (Treinador D, questão 10)

5. Discussão de Resultados

5.1. Fontes de Conhecimento

O conhecimento acerca do conteúdo de treino é um dos factores que concorre para o aumento da eficácia na condução do processo de treino, por parte do treinador (Mesquita, 1997). Desta forma, as fontes de conhecimento que o treinador possui assumem uma vital importância, permitindo-lhe encontrar as soluções para os problemas que surgem durante o processo de treino.

Neste estudo, a maioria dos treinadores mencionou as mesmas fontes de conhecimento, bem como o reconhecimento da sua importância diferenciada para o correcto desempenho das suas funções, das quais se destacam as seguintes: a experiência enquanto atleta/competidor e treinador, a formação adquirida nos cursos de treinadores, a formação académica e a pesquisa literária relacionada com a modalidade. O facto da maioria apresentar como principal fonte de conhecimento a experiência adquirida através da prática, repercute-se na capacidade de ensino e de análise das condições de mar e de leitura de onda. Este facto, poderá ser confirmado por alguns estudos realizados (Gould et al., 1990; Salmela, 1995) que indicam que a primeira fonte de conhecimento dos treinadores tem origem na própria experiência no treino. Lortie (1975), introduziu o conceito de «apprenticeship of observation», funcionando como um mecanismo de reprodução das práticas. Os novos professores recorrem à recordação das estratégias e procedimentos de ensino de seus antigos professores com que se identificam (Grossman, 1990).

A formação de um treinador deve viabilizar a aquisição do conhecimento dos fundamentos técnico-tácticos do desporto, das características particulares dos atletas e do contexto em que se realiza o processo de treino (Coté et al., 1995). Deve, também, possibilitar a aquisição de um conjunto de conhecimentos provenientes da teoria e da metodologia do treino, da psicologia e fisiologia do desporto, bem como de todas as áreas que contribuem para uma consecução sistemática e racional do processo de treino (Lyle, 1992; Gilbert e Trudel, 2001). Este ponto de vista é defendido por alguns treinadores, ao nomearem a formação académica como fonte de conhecimento do processo de ensino e treino do Surf. Segundo Shön (1983), a existência de um fundo de conhecimento científico é essencial para a condução do processo de treino.

A experiência acumulada no processo de condução do treino foi referida, por vários treinadores, como sendo uma fonte essencial para o desempenho da sua função como treinador. Este conhecimento prático do treinador advém da sua vivência pessoal, decorrente da sua interpretação dos acontecimentos no treino mas, também, do conhecimento geral relativo aos conteúdos, aos atletas, da aprendizagem e dos próprios treinos (Carter, 1990). Esta tomada de posição deverá ser encarada com algumas reservas pois o conhecimento do treinador não poderá advir somente do tempo passado no treino (Gilbert e Trudel, 1999, 2001).

Neste contexto, é de extrema importância a realização de processos de reflexão, permitindo-lhes estruturar as ações futuras, compreender novos problemas que se lhe apresentam, assim como, descobrir novas soluções. O conhecimento deverá provir da experiência prática inteligente e reflectida, ou seja, a experiência prática deverá ser transformada em conhecimento através dos processos de reflexão (Shön, 1983, 1987). Aliado ao processo de reflexão, a pesquisa na literatura relacionada com a modalidade é, também, essencial para o desenvolvimento da modalidade e da competência do próprio treinador.

A frequência dos cursos realizados pela Federação Portuguesa de Surf foram, também, destacados, pois foi através deles que os treinadores tiveram acesso ao conhecimento do processo de treino específico na modalidade, nomeadamente quanto à forma, duração e estrutura da periodização do treino. Esta fonte de conhecimento, encontra apoio no indicado por Coté et al. (1995), nomeadamente, em relação à aquisição do conhecimento de fundamentos técnico-táticos do desporto em questão.

As diversas fontes de conhecimento não são mutuamente exclusivas, antes complementares, fornecendo tipos de informação diferenciados. A formação resulta da experiência como atleta e de cursos técnicos-didáticos específicos. O reconhecimento de outras fontes, como as académicas, está, também, presente nos discursos dos treinadores.

5.2. Representações sobre a “Expertise”

Na área de intervenção específica do treinador, o seu conhecimento é muitas vezes apontado como sendo a base em que assenta a sua capacidade de decisão, devendo ser abundante não só em quantidade mas, também, em qualidade e pertinência (Grau, 2000).

O conhecimento dum treinador experto na modalidade de Surf, segundo a maioria dos treinadores, deverá abranger diversas áreas, tais como a Pedagogia, a Psicologia e a Metodologia do Treino, a Aprendizagem Motora, as Relações Públicas e a componente específica da modalidade, nomeadamente, os conteúdos (a história, as técnicas e táticas, os regulamentos competitivos e os materiais essenciais para o ensino e treino do Surf). Este conhecimento deverá ser muito vasto, abrangendo as diversas áreas referidas, indo ao encontro da literatura (Schön, 1983; Matvéiev, 1991; Bento, 1993; Araújo, 1994; Piéron, 1996). O especialista nesta área, deverá dominar a modalidade e saber transmiti-la eficientemente aos seus atletas. Este papel exercido pelo treinador é de tal forma crucial e influente no processo de treino que especialistas cheguem a considerar que treinar bem é o resultado de comunicações eficientes (Leith, 1992), citado por Mesquita (1998).

Os conhecimentos específicos da modalidade são também referidos como fundamentais para a expertise do treinador. Este conjunto de conhecimentos é proveniente da própria experiência do treinador no processo de ensino e treino, mas, também, da própria experiência enquanto praticante, conduzindo a uma clara consciência dos espaços e dos materiais para poder, assim, adequá-los ao nível de aprendizagem, à faixa etária e aos objectivos da sessão. Assim, o treinador adquire mestria através da convergência dos conhecimentos e da capacidade de aplicação contextual das melhores situações de ensino e treino (Daly & Parkin, 1991).

5.3. Modo de Organização do Ensino

Os treinadores, ao realizarem uma distinção quanto às técnicas de base e às técnicas avançadas, foram convergentes nas suas escolhas. O take-off, o bottom-turn, a remada, o trimming, o cut-back, o drop, o duck-dive e a posição básica de surf, foram as técnicas que os treinadores consideraram de base. Para as técnicas mais avançadas elegeram o

aéreo, o tubo, o floater, o round-house cut-back, o 360°, o tail-slide, o reentry e o off-the-lip.

Pode-se constatar que as técnicas mais avançadas são técnicas mais complexas e que exigem mais do praticante e, por isso mesmo, as mais pontuadas pelos juízes nas competições. Segundo Costa e Silva (2000), as habilidades de base que devem ser privilegiadas são: remada, apanhar ondas, sentar na prancha, esquimotagem, mergulho de pato, pôr-se de pé, surfar de frente (frontside), surfar de costas (backside), arranque em ângulo em frontside, arranque em ângulo em backside, trimming, viragem na base da onda em frontside e viragem na base da onda em backside. Assim, das técnicas de base referidas pelos treinadores, apenas não há convergência de resultados relativamente às habilidades do drop e do cut-back. O drop no estudo de Costa e Silva (2000), aparece associado ao arranque em ângulo e ao take-off, na medida em que facilita a realização desta última habilidade técnica. A apresentação das técnicas de base pelos treinadores resulta da sua identificação enquanto técnicas de importância capital, que condicionam fortemente a prestação desportiva dos praticantes, pois são técnicas que terão que ser obrigatoriamente realizadas antes das enunciadas como mais avançadas.

A quase totalidade dos treinadores ao apresentarem os seus modos de organização do ensino e treino do Surf, tiveram somente em consideração o nível de aprendizagem/prática dos seus atletas. Os treinadores têm a concepção de que o escalão etário dos atletas não constitui um entrave na aprendizagem da maioria das técnicas, talvez devido ao facto de verificarem que atletas muito novos aplicam técnicas muito avançadas, tanto nos treinos como em competições. Os treinadores alegaram que o nível de prática está fortemente condicionado pelo tempo de prática motora que o atleta tem.

Com base nos níveis de aprendizagem os treinadores apresentaram as técnicas alvo de aprendizagem. A sua totalidade considerou 3 níveis de aprendizagem/prática: 1º) nível de aprendizagem; 2º) nível de desenvolvimento; 3º) nível de competição.

No nível de aprendizagem, os treinadores optaram pelo ensino da remada, do take-off, do trimming e das viragens, onde incluem ainda, o bottom-turn e o cut-back. Através da proposta de Costa e Silva (2000), das habilidades básicas que devem ser privilegiadas

na iniciação ao Surf, encontram-se as seguintes: remada, sentar na prancha, esquimotagem com a prancha, mergulho de pato, apanhar espumas/ondas, pôr-se de pé, arranque em ângulo (frontside e backside), trimming (frontside e backside), viragem na base da onda (frontside e backside). As técnicas propostas para o nível de aprendizagem vão ao encontro do proposto por Costa e Silva (2000), exceptuando a técnica de cut-back. De referir, ainda, que as técnicas apresentadas no nível de aprendizagem são coincidentes com o que os treinadores consideram de técnicas de base. Esta coincidência poderá estar relacionada com o facto destas técnicas antecederem a realização de qualquer outra técnica, devido às próprias características da modalidade. Deste modo, as técnicas de base apresentadas pelos treinadores deverão ser as primeiras a ser ensinadas e, assim, inseridas no primeiro nível de prática, o nível de aprendizagem.

No nível de desenvolvimento, os treinadores ainda inserem o bottom-turn e o cut-back como técnicas alvo de aprendizagem, apesar de ser neste nível que as restantes técnicas serão ensinadas. As técnicas alvo de aprendizagem, neste nível, são coincidentes com o que os treinadores consideram técnicas mais avançadas.

No nível de competição, os treinadores realizam o ensino das regras e das táticas competitivas, através da simulação de *heats* e encontros com outras escolas de surf. Pretendem, desta forma, que os atletas apliquem as técnicas aprendidas, adequando-as aos critérios competitivos exigidos.

Os treinadores referiram que atribuíam maior ênfase, no nível de aprendizagem, às técnicas de take-off, da remada, do trimming e do bottom-turn. No nível de desenvolvimento, as técnicas referidas foram: o bottom-turn, o cut-back, o floater, a remada e o reentry. No nível de competição, o tubo e o aéreo são as duas técnicas em que os treinadores colocam maior ênfase. A escolha destas duas técnicas, poderá ser explicada pelo enorme peso avaliativo que elas têm nas competições. De uma forma geral, constatou-se que as técnicas em que os treinadores colocaram maior ênfase para a sua correcta e eficiente aprendizagem, foram: o bottom-turn, a remada e o take-off. A escolha destas habilidades pode-se dever ao facto delas serem as habilidades que antecederem qualquer manobra e que poderão condicionar as restantes manobras se não forem executadas eficientemente.

Após inseridas nos seus correspondentes níveis de aprendizagem/prática (aprendizagem, desenvolvimento e competição) e verificado a que técnicas era dado maior ênfase, verificou-se a sequência, atribuída pelos treinadores, para o ensino dessas técnicas.

A sequência atribuída às técnicas assenta, em larga medida, nas percepções pessoais que os treinadores sustentam acerca do contributo pedagógico das experiências por que são responsáveis. Embora nos cursos de treinador de surf da Federação Portuguesa de Surf seja oferecido um contributo para uma sequência lógica das técnicas, os treinadores, neste estudo, apresentam sequências muito divergentes. Esta divergência fez-se sentir e foi responsabilizada, principalmente, devido à forte influência das condições climáticas e de mar, optando alguns treinadores, assim, por não estruturar qualquer tipo de sequência. Esta forte divergência poderá ser explicada pelo fraco impacto dos programas de formação que, segundo Graham (1991), poderá resultar de 3 explicações: 1) as ideias de inovação dos programas são varridas quando os treinadores entram no seu quotidiano de treino; 2) os cursos de formação não transmitem ideias de inovação, antes são cúmplices na preservação tácita das práticas conservadoras e das perspectivas utilitaristas e de sobrevivência; e, 3) a formação é pura e simplesmente um tratamento fraco.

Resultados de diversos estudos (Smith & Neale, 1989) apontam que, mesmo em grupos homogêneos de professores, há uma grande variação no conteúdo e orientação, isto é, nas teorias implícitas sobre o curriculum (Clark e Peterson, 1986). Esta diferenciação não se verifica unicamente pelas suas diferentes perspectivas mas, também, pela diferenciação dos contextos de ensino (Elbaz, 1983).

Com base no que, até agora, foi aqui discutido, não podemos deixar de dar um contributo no que se refere à sequencialização dos conteúdos. Assim, e tendo em consideração a ordenação realizada pelos treinadores, quanto às técnicas de base e às técnicas mais avançadas, ao ênfase que é colocado em determinadas habilidades técnicas e à sua distribuição pelos diferentes níveis de prática, parece-nos que a sequencialização complexa com retroactividade será a mais adequada neste processo. Dever-se-á realizar uma ordenação prevendo saltos para a frente, de modo a assegurar e fixar novas aquisições e técnicas, e para trás, de forma a rever e actualizar aspectos que não podem ser esquecidos, para verificar se essas aprendizagens estão ou não retidas ou para facilitar a transferência para novas aprendizagens (Rosado, 2003). No nosso caso

específico as habilidades técnicas da remada, do take-off e do bottom-turn, serão os conteúdos que deverão ser sempre revistos e actualizados.

Neste estudo, os treinadores procederam de forma distinta das indicações da Federação Portuguesa de Surf relativo ao desenvolvimento curricular proposto. Os seus constructos pessoais poderão ter funcionado como um filtro sobre essas indicações, elaborando, cada treinador, o seu próprio “currículo”. Pacheco (1995), verificou que as percepções dos professores, acerca dos programas, reflectiam uma imagem de guião e directriz sobre a sua actividade de ensino, concordando globalmente com a sua existência enquanto orientação programática. Contudo, os professores revelaram prezar a sua autonomia na aplicação dos programas, bem como o seu papel activo e mediador na implementação curricular.

A apresentação de determinados pré-requisitos, antes de iniciar o ensino de qualquer habilidade técnica, vai ao encontro do preconizado por Rink (1993), nomeadamente, na realização de habilidades mais fáceis ou na obtenção de capacidades físicas para tal, no caso de crianças e jovens atletas. A mesma autora indica que em modalidades com as características particulares do Surf dever-se-á planear, pelo menos, primeiro, um período/sessão de instrução de modo a ensinar conteúdos referentes à segurança na actividade.

Apesar de não haver uma sequência linear e rígida das técnicas, o mesmo não se passou quando os treinadores eram questionados acerca dos momentos e dos procedimentos de ensino das técnicas assim como da sua aplicação. Dentro deste tema, há maior convergência entre os treinadores pois afirmaram que o desenvolvimento das técnicas é realizado ao longo de toda a época e tendo em consideração o calendário competitivo. O grande ênfase no ensino das técnicas é feito após um período de preparação física geral e anterior ao período competitivo. Este facto revela que os treinadores dominam questões básicas de periodização do processo de treino.

O treino dos aspectos técnicos, juntamente com os de estilo, estará de novo em foco depois do período competitivo. De uma forma geral, os treinadores tentam desenvolver e elevar os gestos técnicos não só dentro de água, mas, também, “transportando-os para

terra”, realizando exercícios específicos de aprendizagem (analíticos), que sejam o mais semelhantes possíveis com a técnica.

A sequência didáctica defendida por Capdepont (1978) é semelhante ao indicado pelos treinadores do nosso estudo e passa por três etapas: a preparação em seco, a aplicação sobre um plano de águas calmas e a aplicação na espuma, ou seja, na zona de rebentação interior da praia. Este aspecto, torna-se imperativo no momento da demonstração e da primeira tentativa do praticante (principalmente na aprendizagem da técnica do take-off). Devido à extrema dificuldade dos praticantes em realizar a sua aprendizagem no mar, tendo em conta o meio altamente instável, as constantes variações do contexto (tamanho da ondulação, maré e vento) que não pode ser gerido a belo prazer pelo treinador e, também, a impossibilidade de realizar sistematicamente e em condições padronizadas o mesmo gesto técnico. É desta forma que os treinadores conseguem utilizar situações de baixa interferência contextual, não devendo, no entanto, ser realizadas durante muito tempo (Rink, 1993).

Do ponto de vista da organização de tarefas, assiste-se a uma partição da tarefa principal em sub-tarefas, de forma a que se consiga controlar, passo a passo, a realização do movimento desejado (Temprado, 1997). Brogueira (1998) apresenta propostas para a aprendizagem do take-off, começando por praticar o take-off em seco, de seguida, praticar o take-off apanhando espumas e apanhar ondas arrancando em ângulo. Os treinadores, nesta fase, pretendem, sobretudo, que os atletas consigam realizar o gesto técnico o maior número de vezes, pois a aquisição da habilidade técnica baseia-se na sua repetição sistemática, de modo a ser automatizada e ascender a um elevado nível de estabilidade técnica (Meinel & Schnabel, 1984; Grosser & Neumaier, 1986; Platonov, 1988; citado por Mesquita, 1998). Estas repetições, quando acompanhadas de correcções e explicações do treinador, promovem a automatização correcta da habilidade técnica.

Os treinadores, referiram, também, três formas possíveis para os praticantes executarem o take-off. A primeira seria simplesmente através da realização de um só movimento, de modo a que ficassem em cima da prancha, na posição básica de surf. A segunda forma, seria levantar o corpo através da extensão de braços, arrastar o pé de trás, colocando-o na cauda da prancha, arrastar a outra perna, colocando-a entre os braços e debaixo do

tórax, ficando depois na posição básica de surf. A terceira forma, destinada a praticantes com algumas limitações de condição física, seria através da realização da extensão de braços, colocação dos dois joelhos em cima da prancha, colocação de um dos pés à frente, em cima do stringer, para, de seguida, levantar o joelho que ficou assente em cima da prancha e finalizando, colocando-se na posição básica de surf. Esta última forma é denominada pelos treinadores de “método americano”.

Foram apresentadas, pelos treinadores, determinadas situações de aplicação, proporcionando aos praticantes a realização contextualizada dos movimentos, através da realização de encontros com outras escolas de surf e da realização de heats/baterias. Nesta altura é pedido aos seus atletas que apliquem as técnicas que estão mais automatizadas em situações de “competição amigável”, centrando a actividade no resultado da acção. A participação neste tipo de competições mostra-se bastante produtiva quanto ao desenvolvimento dos atletas no domínio do treino físico, na medida em que todos os processos e métodos devem ser estruturados em função da caracterização do esforço solicitado pela prestação competitiva na modalidade em questão.

Foi também um tema deste estudo, indagar qual a profundidade, a nível das componentes críticas das habilidades básicas (remada, trimming, take-off e bottom-turn) com que as técnicas são abordadas.

As componentes críticas apresentadas pelos treinadores, no nível de aprendizagem da habilidade da remada, são: postura correcta na prancha, boa distribuição do peso do corpo, junção das pernas e colocação do externo coincidente com a longarina da prancha e utilização do estilo croll. Através do estudo dos indicadores de eficiência da técnica das habilidades básicas de Costa e Silva (2000) podemos verificar uma conformidade dos resultados apurados relativo à colocação do externo, coincidente com a longarina, sendo este um indicador apontado pelos treinadores em questionário.

No nível de desenvolvimento, as componentes críticas focadas pelos treinadores são: a cabeça erguida, o tronco e pernas imóveis, na parte final da remada colocar o queixo na prancha e estão relacionadas com o posicionamento dentro de água e sobre o timing certo da remada. Atkins e Collins (1990) consideram o timing, o julgamento (decisão) e o posicionamento, como uma extensão das técnicas de base. Além destes aspectos,

parece haver, também, uma pormenorização das componentes críticas relativa à colocação dos membros superiores, através da semi-flexão do cotovelo.

No nível de competição, os treinadores não focam nenhuma componente crítica do gesto técnico em particular, preocupando-se apenas com os critérios de eficácia.

As componentes críticas apresentadas pelos treinadores para o gesto técnico do take-off no nível de aprendizagem são: o correcto posicionamento dos pés, colocando o pé de trás perpendicular e o pé da frente diagonalmente à longarina da prancha, o correcto posicionamento do corpo (posição básica de surf) e realizar o movimento num só momento.

Os indicadores de eficácia deste gesto técnico são: as mãos colocadas debaixo do peito, a passagem dos pés por debaixo do tronco colocando o pé da frente por baixo do tórax e o pé de trás na cauda da prancha, o uso dos braços para manter o equilíbrio e flexão das pernas para manter o equilíbrio (Costa e Silva, 2000).

No nível de desenvolvimento, os treinadores continuaram a fazer referência à correcta colocação dos pés na prancha, assim como, à realização de um take-off angulado, ou seja, realizar este movimento estando a prancha a dirigir-se diagonalmente para um dos lados, preferencialmente para o lado em que a onda irá quebrar.

Não houve referência, mais uma vez, por parte dos treinadores, a qualquer tipo de componente crítica no nível de competição. Tal poderá ser devido ao facto de, neste nível de aprendizagem, as componentes críticas serem as mesmas das etapas anteriores.

As componentes críticas da habilidade de trimming, referidas pelos treinadores, no nível de aprendizagem foram: uma correcta colocação e posicionamento (posição básica de surf), olhar para o local onde pretende ir, braços ligeiramente levantados e posicionados um de cada lado, a distribuição e variação do peso do corpo pelos dois apoios e oscilação ascendente e descendente do centro de gravidade.

Olhar para o local para onde se dirige, a transferência de peso para a parte interior da borda da prancha, seja de frontside ou backside, são os indicadores de eficácia encontrados por Costa e Silva (2000). No nível de desenvolvimento, os treinadores apontam como componentes críticas a rotação do braço, a utilização das pernas como amortecedores, a troca de borda e realização do trimming “top-to-bottom”.

No nível de competição, a preocupação central dos treinadores é focalizada na forma como a técnica é realizada, nomeadamente, na velocidade de execução e no estilo. A

preocupação nestes dois critérios (de êxito) poderá ser devida à preocupação na apresentação de um bom estilo nas competições, pois também é um critério de avaliação aplicado pelos juizes.

A flexão dos joelhos e do tronco, a colocação da mão na água, o olhar para o local onde se pretende ir e a rotação do tronco, foram as componentes críticas do bottom-turn apontadas pelos treinadores, quanto ao nível de aprendizagem. Costa e Silva (2000), refere, ainda, que deverá descer à base da onda, dobrar o corpo, pressionar a borda interior da prancha, endireitando depois o corpo e aliviando essa pressão na borda.

No nível de desenvolvimento do bottom-turn, além dos treinadores continuarem a focar as mesmas componentes críticas, pedindo aos atletas para as realizar mais rapidamente, salientam, ainda, que deverão colocar o peso do corpo no pé de trás. Grande parte dos treinadores afirmou que, no nível de competição e até mesmo nalgumas situações no nível de desenvolvimento, recorriam à utilização do vídeo. Este meio tem evidenciado ser tão eficaz como o da apresentação ao vivo, o caso da demonstração (Feltz et al., 1979). O visionamento das boas respostas do próprio executante, previamente gravadas, apresenta-se como um exímio meio de informação pois contém os elementos essenciais da tarefa, ao mesmo tempo que é apresentada a sua adequada execução. É também um excelente meio de motivação. Tal como na habilidade do trimming, os treinadores, no nível de competição continuam a focar critérios de eficácia, nomeadamente na realização da habilidade do bottom-turn de forma mais cerrada, mais rápida, permitindo assim uma subida na vertical e a própria avaliação da manobra e da onda.

Apesar de indicarem quais as componentes críticas fundamentais para o ensino das habilidades da remada, do take-off, do trimming e do bottom-turn, todos os treinadores foram unânimes em afirmar que o contexto, onde se realiza o treino, tem sempre uma enorme influência na aprendizagem das habilidades técnicas. A escolha do melhor local para a realização do treino é crucial para uma correcta aprendizagem e, para tal, o treinador, terá que deter um conjunto de conhecimentos e meios de forma a poder realizar uma correcta avaliação desse mesmo contexto. A complexidade, incerteza, instabilidade e singularidade da realidade prática do ensino e treino do Surf, devido à constante mutação do “terreno de jogo”, exige do treinador uma competência que é revelada pela sua sagesa na clara identificação das condições de prática, no planeamento e na escolha de soluções de forma a atingir os seus objectivos. Para identificar claramente qual o melhor local para a aprendizagem das habilidades técnicas

o treinador tem que conhecer um conjunto variado de locais (praias), dominar bem a leitura de mar e possuir meios técnicos para saber onde é que se encontra esse local. Hoje em dia, acedendo à Internet, o treinador poderá saber quais as condições (ondulação, vento, n.º de praticantes dentro de água e maré), em tempo real e em diferentes praias, podendo assim escolher o local mais adequado para o seu treino. Se o treinador, por algum motivo logístico, não puder deslocar-se para o melhor local, então apenas lhe restará adaptar o treino às condições apresentadas.

Devido às condicionantes já referidas, o treinador terá que possuir competências de contextualização dos problemas e das respectivas soluções numa perspectiva abrangente, que integre indicadores que ultrapassem o imediatismo da situação; deter uma grande “plasticidade” na operacionalização dos planos, de forma a manter o equilíbrio necessário entre a aplicação do plano e a mutabilidade a que deve ser sujeito face aos contornos situacionais e elevado poder de resposta no tempo certo, adequado aos constrangimentos situacionais.

Os treinadores deverão utilizar estratégias ajustadas aos constrangimentos situacionais, entre elas: antecipação de situações através de planos; adaptação desses planos às situações concretas e a identificação oportuna de acontecimentos difíceis de perceber (Saury & Durand, 1995). A utilização de um planeamento flexível é igualmente referido pelos treinadores como fundamental, devido às constantes modificações do estado do mar e do tempo.

Bento (1987) salienta que os planos não precisam de ser elaborados de modo a que toda a actuação didáctica esteja completamente determinada de antemão; os planos são modelos de actuação didáctico-metodológica, que contêm decisões acerca de determinadas categorias didácticas, nos diferentes níveis do decurso temporal. Cabe, assim, a cada treinador, através de um conveniente processo de planeamento, adequar as diferentes funções didácticas a cada objectivo do treino, nos seus diferentes momentos.

Através dos resultados de Neves (1995), foram apontados como factores determinantes do planeamento dos professores, as condições de realização da actividade (espaços, materiais e tempo), as características dos alunos e a intervenção do professor em detrimento dos objectivos de aprendizagem. Os treinadores, no seu processo de

planeamento, terão como preocupação central as condições de realização da actividade, pois, poderão condicionar todo o processo de ensino e treino.

Uma das preocupações centrais dos treinadores é, ainda, a planificação da condição física dos seus atletas, tentando integrá-la e desenvolvê-la sempre com o ensino da técnica.

O treino das capacidades motoras é determinante na elevação da capacidade de rendimento, potenciando o gesto técnico específico e possibilitando o suporte mínimo para que algumas das técnicas mais exigentes possam ser aprendidas.

A maioria dos treinadores envolvidos nesta investigação, referiram que o grande momento de realização do treino da condição física seria no início da época e/ou após identificar os pontos fracos dos seus atletas. Importa na realidade possibilitar a criação das bases condicionais e coordenativas para que as tarefas motoras sejam aprendidas. Segundo os treinadores, este trabalho seria realizado na praia (areia), no ginásio, ou até mesmo no mar, utilizando o próprio contexto do treino.

Apenas a partir do nível de desenvolvimento é que as capacidades seriam desenvolvidas ou se detectasse alguma limitação de ordem física no atleta que colocasse em causa a correcta aprendizagem de alguma habilidade técnica. Para tal, basta-nos rever as componentes críticas para a realização do take-off, para deduzir a necessidade da capacidade física da flexibilidade e da força como fundamentais para que haja eficácia no gesto motor. Os treinadores, neste aspecto, devem ter em consideração o desenvolvimento das capacidades físicas logo a partir do nível de aprendizagem pois, mesmo a nível da pura actividade lúdica, os atletas deverão possuir sempre um mínimo de condição física de forma a evitar possíveis lesões.

O escalão etário será outras das preocupações dos treinadores, ocupando o treino da condição física um lugar prioritário nos primeiros contactos da criança/jovem com o treino, havendo uma escolha adequada dos conteúdos para a sua exercitação. Ainda neste âmbito o conhecimento e a consideração das fases sensíveis do desenvolvimento das capacidades físicas condicionais e coordenativas revelam-se fulcrais para atingir o nível de rendimento máximo sem estagnações.

Inseridas nas capacidades condicionais, os treinadores citaram a força, a resistência, a velocidade e a flexibilidade, e nas coordenativas, focaram essencialmente o equilíbrio. O equilíbrio, enquanto capacidade coordenativa, foi destacada pelos treinadores como

fortemente condicionante na aprendizagem das técnicas, devendo ser a capacidade mais trabalhada. O seu desenvolvimento nesta modalidade é, na realidade, extremamente importante, pois condiciona o ritmo e consistência das aquisições técnicas e proporciona uma economia ao gesto motor. Todas as habilidades motoras requerem, ainda, elevadas exigências de precisão motora. É, também, sabido que o processo de maturação do sistema nervoso se finaliza em idades bastante baixas, determinando o desenvolvimento “precoce” das capacidades coordenativas. De todas as capacidades físicas, as coordenativas e especificamente a capacidade de equilíbrio, é fundamental nesta modalidade desportiva e, por esse motivo, todos os treinadores deverão procurar desenvolver esta capacidade física. Segundo Brogueira (1998), o Surf é uma modalidade de equilíbrio instável apoiado sobre um objecto (prancha) que desliza numa superfície móvel que sofre alterações constantes. Daqui se pode aferir que a procura de um posicionamento estável que favoreça uma melhor prestação e rendimento (centro de gravidade baixo), por parte do atleta, aliado ao tipo de prancha e ao tipo de onda são factores fundamentais na aprendizagem do Surf.

De modo a facilitar o processo de desenvolvimento das capacidades coordenativas os treinadores apresentaram alguns materiais didácticos, entre eles, a prancha e o skate foram os mais citados. Relativamente às pranchas, os treinadores consideraram que, nos primeiros contactos com a modalidade as pranchas devem ser largas, grossas, de grandes dimensões e constituídas por espuma ou revestidas por uma camada de esponja.

As características da prancha, para um praticante que vai iniciar a sua actividade, como, aliás, já referiu Brogueira (1998), deverá ser larga, grossa, comprida e leve. Este tipo de prancha deverá ser utilizado pelos iniciantes, não só pelas características já referidas, mas, também, devido ao facto dos movimentos do iniciante serem acompanhados de “gestos parasitas” com excessiva aplicação de força, conferindo aos movimentos irregularidades e imprecisão. Com a utilização de uma prancha de reduzidas dimensões, a mínima transferência de peso poderá conduzir a uma modificação na sua trajectória e as aplicações excessivas de força conduzirão imediatamente à queda.

Os treinadores referiram que utilizavam diferentes tipos de pranchas, na aprendizagem dos gestos técnicos, ou seja, poderiam reduzir ou aumentar o seu tamanho. No primeiro caso, procuravam aumentar a dificuldade da tarefa do praticante, pois ele com uma

prancha de dimensões mais reduzidas iria ter mais dificuldades em equilibrar-se em cima da prancha, além de que a velocidade das viragens se iria processar mais rapidamente e consequentemente realizar curvas mais apertadas. No segundo caso, procuravam diminuir a dificuldade da tarefa, pois com uma prancha de maiores dimensões realizam-se os gestos técnicos a uma velocidade muito mais reduzida, devido à incapacidade da prancha realizar curvas apertadas. Podemos subscrever a segunda situação, mas nós próprios e a investigação colocamos algumas reservas quanto à primeira hipótese, pois perante condições facilitadoras, e que detenham um acréscimo gradual do nível de exigência, verifica-se a obtenção de ganhos substanciais na aprendizagem (French et al., 1991; Rink et al., 1992). Desta forma, poder-se-á aplicar as duas situações desde que a modificação do tamanho da prancha não seja muito acentuada.

O skate foi um dos materiais didáticos mais citados pelos treinadores, distinguindo-se a utilização de dois tipos de skates: o longboard e o pequeno (tradicional). Os treinadores não revelaram uma opinião consensual relativa à utilização dos diferentes tipos de skate. Relativamente ao skate do tipo longboard, a maioria dos treinadores considerou que trazia benefícios para a técnica dos seus atletas, mas quanto ao skate tradicional houve treinadores que afirmaram que prejudicava a técnica dos seus atletas. Gabrielson (1999) refere que a utilização de um skate, tipo carving (longboard), provoca melhorias acentuadas nas viragens e no estilo individual do surfista. Os treinadores julgam que, quando propõem a utilização dos skates, estarão a promover o transfer de aprendizagem positivo, isto é, a influência dessa prática na performance da mesma num contexto diferente ou na aquisição e aprendizagem de outra habilidade relacionada (Godinho et al., 2002).

6. Conclusões e Recomendações

6.1. Conclusões

Na apresentação das conclusões pretende-se replicar a estrutura sequencial que consubstanciou a discussão de resultados, no sentido de destacar as respostas às questões que nortearam este estudo.

Este trabalho teve como principal objectivo explorar o conhecimento das concepções metodológicas do ensino e treino do surf com jovens. Esta investigação centrou-se nas concepções sobre a estruturação do processo de ensino-aprendizagem no que concerne ao treino de Surf com jovens.

As questões que delinearão toda esta investigação discorriam fundamentalmente sobre :

- 1) os conhecimentos e competências do treinador para a obtenção de uma eficaz intervenção pedagógica;
- 2) as fontes de conhecimento especializado do treinador;
- 3) as concepções metodológicas adoptadas;
- 3) os procedimentos pedagógico-didácticos de gestão dos conteúdos utilizados para a organização e implementação do processo de treino;
- 4) a estruturação do processo de ensino das técnicas no Surf, nomeadamente, quanto à sua progressão;
- 5) o desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas;
- 6) a profundidade, a nível das componentes críticas das habilidades básicas;
- 7) os materiais didácticos que o treinador tem à sua disposição e a sua forma de utilização no processo do treino.

Este conjunto de temas, apresentados em forma de questões no início desta investigação, permitiu conduzir a busca e o entendimento do significado da informação recolhida junto dos treinadores, através da entrevista.

O conhecimento de base que o treinador possui resulta da sua experiência pessoal enquanto atleta, do conhecimento específico do Surf, em conjunto com o seu conhecimento tácito e a sua preocupação constante com a sua actualização por via do auto-estudo e da consulta de bibliografia específica, são a base onde estão ancorados os pressupostos do treino com crianças e jovens. Todos os treinadores indicam que o conhecimento que possuem é proveniente das mais variadas fontes: 1) experiência como atletas e competidores; 2) experiência como simples praticantes; 3) formação adquirida nos cursos de treinadores da F.P.S.; 4) formação académica; 5) pesquisa em diversa literatura.

As concepções dos treinadores acerca do conhecimento específico de um experto em Surf são convergentes, tendo a maioria dos treinadores referido que este conhecimento deverá ser abrangente, com especial incidência em determinadas áreas, tais como: 1) Pedagogia do Treino; 2) Metodologia do Treino; 3) Psicologia do Treino; 4) Conhecimento do Mar (leitura e avaliação das condições).

Os treinadores, ao apresentarem o modo como estruturam o ensino das habilidades técnicas do Surf, realizaram-no tendo apenas em consideração o nível de prática dos atletas, sendo este constituídos por 3 níveis: o nível de aprendizagem, o nível de desenvolvimento e o nível de competição. Critérios, outros, como a idade não são tidos em consideração na organização do ensino, sendo o nível de prática a principal fonte no modo de organização.

Na distribuição dos conteúdos, pelos três níveis de aprendizagem, os treinadores foram consensuais. Assim, no nível de aprendizagem, os treinadores realizam o ensino da remada, do take-off, do trimming e das viragens, onde incluem o bottom-turn e o cut-back. No nível de desenvolvimento, o bottom-turn e o cut-back ainda são referidos, sendo consideradas estas duas técnicas, como de transição. Ainda dentro deste nível, todas as restantes técnicas são abordadas, remetendo para o nível de competição o ensino de táticas de competição, através de encontros com outras escolas de surf, realizando simulação de heats entre os atletas.

Os treinadores referiram que atribuíam maior ênfase no nível de aprendizagem às técnicas de take-off, da remada, do trimming e do bottom-turn. No nível de desenvolvimento as técnicas referidas foram: o bottom-turn, o cut-back, o floater, a remada e o reentry. No nível de competição, o tubo e o aéreo são as duas técnicas em que os treinadores colocam mais ênfase. De uma forma geral, constatou-se que as técnicas em que os treinadores colocam maior ênfase são o bottom-turn, a remada e o take-off.

Relativamente ao modo como os treinadores organizam os conteúdos, nomeadamente, quanto à sequência dos gestos técnicos, as suas concepções pessoais quanto ao ensino do Surf nesta matéria específica é apreciavelmente distinta. No entanto, a maioria, optou por realizar uma sequência que está directamente ligada com a ordenação realizada,

referente às técnicas de base e técnicas avançadas. Verifica-se, assim, que as primeiras técnicas a ser abordadas são as técnicas que foram classificadas como de base, seguindo-se a abordagem das técnicas avançadas. A maioria dos treinadores referiu que o ensino das regras de segurança da modalidade, a adaptação ao meio aquático e o desenvolvimento das capacidades físicas, principalmente, as que envolviam o equilíbrio, deveriam ser abordadas antes de qualquer habilidade técnica.

A totalidade dos treinadores referiu que, relativamente à metodologia de abordagem das técnicas, recorriam a uma abordagem molecular. Esta metodologia decorre da necessidade da correcta realização dos gestos técnicos, no contexto específico, para que haja eficácia no processo de aprendizagem. Este caso aplica-se concretamente no ensino da técnica da remada e do take-off e é denominado “em seco”, por ser realizado na praia ou em terra (Capdepon, 1978). No entanto e apesar de todos utilizarem esta situação analítica, todos os treinadores salientaram a necessidade de se proceder à contextualização da habilidade na situação concreta, o mais rapidamente possível, pois mencionaram que nestas habilidades há que “saber fazer” e há que “saber quando fazer”, realçando os processos decisoriais tão característicos das habilidades abertas.

A forma como os treinadores manipulavam a complexidade das tarefas, foi diversificada, havendo alguns que manuseavam a complexidade entre as tarefas através da alteração das condições de prática, nomeadamente, pelo local de realização da tarefa (areia, espuma, onda por rebentar), pela alteração do tipo de pico (onda), pela escolha de locais (praias) com mais praticantes, pelo aumento dos critérios de êxito na realização da tarefa ou pela modificação do tipo (medidas) de prancha.

No que concerne ao tipo de tarefas utilizadas, os treinadores procuravam estruturar as tarefas de treino, tendo sempre em consideração as características e as exigências colocadas pelas condições do contexto (mar, vento, maré). Quando tal não acontecia, procuravam o contexto adequado às características da tarefa planeada, escolhendo a praia que apresentasse as melhores condições para o efeito.

De uma forma geral, poder-se-á concluir que a abordagem dos treinadores contemplava uma estruturação de tarefas sub-dividida em dois momentos: o primeiro em que privilegiava o ensino das habilidades em situações isoladas; e um segundo, reservado à

aplicação dessas habilidades em situação concreta (no mar). Este tipo de metodologia, utilizado por todos os treinadores inquiridos, é caracterizada por uma organização simples, na qual a informação é estruturada segundo uma hierarquia de complexidade crescente (bottom-up) (Vickers, 1990).

Um dos principais entraves no desenvolvimento técnico dos jovens é, sem dúvida, a interferência do contexto, atribuível ao ambiente, que os treinadores têm que ter sempre em consideração. Devido a este problema, os treinadores apresentaram grandes dificuldades na exposição de uma sequência linear para o ensino das técnicas, não havendo unanimidade entre as suas respostas. Esta não-linearidade na sequência das habilidades técnicas do Surf, poderá significar maiores graus de liberdade, evidenciando alguma flexibilidade do ensino das habilidades.

O desenvolvimento da condição física, referido por todos os treinadores, devia ser trabalhado e desenvolvido logo a partir do início da época, incidindo, principalmente, nos pontos fracos detectados nos praticantes. Os treinadores indicaram que, além deste trabalho ser desenvolvido em ligação com a técnica, pode ser realizado, no ginásio, na praia e, também, no mar. No ginásio, através de exercícios adaptados ao surf, realizados no solo e com a utilização de cordas, bancos, paralelas, bicicletas e pesos. Na praia, através de pequenas situações lúdicas e através da realização de circuitos, onde poderiam executar gestos semelhantes às habilidades técnicas. No mar, recorrendo ao próprio contexto (zonas com mais correntes, com canal, com ondas a fechar/close-out). De entre as principais capacidades motoras focadas pelos treinadores, a ser trabalhadas, encontram-se a força e o equilíbrio, afirmando que somente realizavam este tipo de trabalho a partir do nível de desenvolvimento, no caso de não existirem factores limitativos da aprendizagem das técnicas. Destas duas capacidades enfatizaram, principalmente, o desenvolvimento da capacidade de equilíbrio, utilizando principalmente o skate como material didáctico de eleição para o efeito.

Os principais materiais didácticos referidos e que eram utilizados no processo de ensino e treino da modalidade de surf foram: a prancha e o skate (longboard e curto/tradicional). Todos eles têm o seu lugar garantido no processo de treino e ensino da modalidade de Surf.

Espera-se, chegado a este ponto derradeiro da investigação, que este estudo de casos tenha sido de utilidade formativa. Não se pretendeu aqui, de forma alguma, prescrever situações de ensino e treino do Surf, embora haja sempre uma tentação pragmática para tal, mas sim descrever o pensamento dos treinadores nesta nova modalidade que emerge em Portugal.

6.2. Recomendações

No decorrer da elaboração deste estudo, progressivamente, fomos sendo confrontados com questões que nos levam a sugerir algumas indicações para futuros trabalhos de pesquisa e investigação, de forma a contribuir para o melhor conhecimento de todos os factores relacionados com o processo de ensino e treino do Surf.

A linha de investigação adoptada neste estudo pretendeu aceder ao lado escondido do ensino do Surf, através do pensamento do treinador. Na recolha dos relatos produzidos pelos treinadores poderá ter ocorrido alguma contaminação por via da presença do investigador. Propõe-se que haja, numa próxima investigação, a aplicação de recolha de dados num processo de triangulação para assim poder melhorar a compreensão do conhecimento do treinador de Surf. Propomos, também, a realização de estudos longitudinais que investiguem a estabilidade das concepções ao longo de um tempo significativo.

Investigações variadas sobre o conhecimento pedagógico do conteúdo têm retratado a forma como a cultura da escola pode configurar as orientações dos professores sobre o conhecimento do conteúdo. Talvez seja profícuo a realização de estudos quanto à dinâmica de escolas de surf inseridas em associações desportivas ou de carácter particular, de modo a perceber como é que essas tendências organizacionais afectam o processo de ensino e treino do Surf.

A utilização de materiais didácticos verificou-se importante, principalmente quando o “terreno de jogo” não está em condições para que a prática seja profícuo. Será, de todo, pertinente a realização de investigação relativa ao cálculo e medição dos efeitos de transfer na utilização dos diferentes tipos de skates e verificar a sua influência na aprendizagem da técnica.

Estudar as tarefas motoras utilizadas para o ensino de cada uma das técnicas, procurando caracterizar a especificidade dos seus efeitos e sistematizando as tarefas motoras disponíveis no repertório dos treinadores, parece-nos um passo necessário.

Há, também, a possibilidade de se realizar investigações experimentais que permitam, através da utilização de diferentes tipos de progressões, demonstrar os seus efeitos na aprendizagem, realizando, por exemplo, trabalhos centrados no desenvolvimento do conteúdo, nos quais se manipulem as condições de prática, como por exemplo, ao nível da dificuldade das tarefas.

O desenvolvimento da condição física revela-se essencial para que os atletas suportem os esforços da competição, bem como, para manter os níveis já atingidos na sua preparação. Importa, nesta área, caracterizar o Surf, ou seja, saber o que é uma competição de Surf do ponto de vista do esforço que tem que ser realizado, como é que se desenrola e quais as exigências colocadas aos seus intervenientes. Dentro deste âmbito é necessário, também, verificar quais são os principais vectores condicionais e/ou coordenativos, entendidos como qualidades físicas essenciais ao praticante de Surf.

Tendo em conta os variados e inconstantes contextos em que se processa o ensino e a aprendizagem das habilidades técnicas, será de todo pertinente, a realização de estudos, tentando identificar a importância desses mesmos constrangimentos situacionais (interferência contextual) e verificar de que forma influencia a aprendizagem das habilidades técnicas do Surf. O estudo dos processos perceptivo-cognitivos dos surfistas é, também, uma área em aberto, nomeadamente, no modo como processam a informação, como interpretam a técnica e a ajustam ao contexto de competição, e deverá ser investigada.

O estudo do conhecimento deverá assentar na própria acção e não apenas nos seus relatos verbais, procurando analisar em que medida é alterado o seu conhecimento. Há, assim, a necessidade de se realizar investigação que permita através da observação descrever exactamente o que os treinadores pensam. O estudo das relações entre pensamento e acção representa uma necessidade de pesquisa futura.

7. Referências Bibliográficas

- Abott, R. & Baker, M. (1980). Aprenda Surf. Lisboa. Editorial Presença;
- Alexander, P., Shallert, D. & Hare, V. (1991). Coming to Terms: How Researchers in Learning and Literacy Talk about Knowledge. Review of Educational Research, 61 (1), 315-343;
- Alves, R. (1998). Análise das expectativas e do comportamento do treinador em competição: estudo comparativo do treinador de jovens em andebol em função da experiência do sucesso na competição e do escalão etário dos atletas. Dissertação de Mestrado (não publicada). Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana – UTL;
- Amade-Escot, C. (2000). The Contribution of Two Research Programs on Teaching Content: “Pedagogical Content Knowledge” and “Didactics of Physical Education”. Journal of Teaching in Physical Education, 20: 78-101;
- Araújo, J. (1994). Ser Treinador. Ed.s Caminho. Lisboa;
- Atkins, A., e Collins, C. (1990). Australian Surfriders Association, Coaches Manual. Torquay, Victoria, Australia;
- Atkins, A., e Collins, C. (1990). Australian Surfriders Association, Level 0 Coaching Program for Surfriding, Teachers Manual, Torquay, Victoria, Australia;
- Backley, S., & Stafford, I. (1996). The winning mind. London: Aurum Press;
- Bardin, L. (1979). Análise de Conteúdo, Lisboa, Edições 70;
- Bento, J. (1987). Planeamento e avaliação em Educação Física, Livros Horizonte;
- Bento, J. (1993). Profissionalidade, ciência da profissão e competência profissional na formação do pedagogo do desporto e em educação física. FCDEF – UP. Ed. Espaço, vol. 1 (1), 5-16;
- Brogueira, J. (1998). Técnica – Take off, Surf Magazine, 45, (ano 11);
- Brogueira, J., (1998). Técnica – Viragens, Surf Magazine, 46, (ano 11);
- Brogueira, J. (1998). Técnica – Trimming, Surf Magazine, 47, (ano 11);
- Brogueira, J. (1998). Técnica – Bottom turn, Surf Magazine, 48, (ano 12);
- Brogueira, J. (1998). Componentes Críticas das Habilidades Básicas do Surf e Bodyboard, Revista Horizonte, 82 (dossier);
- Capdepont, B. (1978). Le Surf, Technique et Pédagogie, Education Physique et Sport, 152;
- Carreiro da Costa, F. (1990). Condições, factores e êxito no desempenho de uma técnica desportiva, Horizonte VII, (39), Dossier: I-XI;

- Carter, K., (1990). Teachers Knowledge and Learning to Teach. In R. Houston; M. Haberman & J. Sikula (Eds.): Handbook of Research on Teacher Education. New York: MacMillan;
- Chen, D. & Rovegno, I. (2000). Examination of expert and novice teachers constructivist-oriented teaching practices using a movement approach to elementary physical education. Research Quarterly for Exercise and Sport, 72, 366-375;
- Clark & Peterson (1986). Teacher's Thought Processes. In M. Wittrock (Ed.): Handbook of Research on Teaching (3rd Ed.), 255-294. New York: MacMillan Publishing Company;
- Collins, C. (1992). The Name of the Game ... Surfing. New South Wales, Australia, Fairfax Sporting Publications;
- Conway, J. (1998). Guia Prático do Surf. Lisboa, Editorial Presença;
- Costa e Silva, M., (2000). Contributo para uma sistematização das habilidades básicas na iniciação ao Surf. Tese de Mestrado (não publicada). FCDEF – UP;
- Coté, J.; Salmela, J.; Trudel, P.; Baria, A. & Russel, S. (1995). The Coaching Model: a grounded assessment on expert gymnastic coaches knowledge. Journal of Sport and Exercise Psychology;
- Daly, J. A. & Parkin, D. A. (1991). The role of the coach. In Better Coaching – Advanced Coach's Manual, 3-14. F. S. Pyke (Ed.). Australian Coaching Council Incorporated;
- Del Rey, P.; Whitehurst, M.; Wughalter, E., & Barnwell, J. (1983). Contextual interference and experience in acquisition and transfer. Perceptual and Motor Skills, 57, 241-242;
- Doyle, W. (1990). Themes in Teacher Education Research. In Handbook of Research Association: R. Houston; M. Haberman & J. Sikula (Eds). New York: MackMillan.
- Doyle, W. (1992). Curriculum and Pedagogy. In Handbook of research on Curriculum: A project of the American Educational Research Association. P. Jackson (Ed). New York. Macmillan Publishing Company;
- Dunn, M. (1994). Secrets of Power Surfing (cassette de video), Ripstix Surf Coaching. OpId Bar, New South Wales, Australia;
- Elbaz, F. (1983). Teacher Thinking: a study of practical knowledge. London: Croom Helm;

- Elbaz, F. (1991). Research on Teachers Knowledge. The Evolution of a Discourse. Journal of Curriculum Studies, 23(1), 1-19;
- Ennis, C.D. (1991). Description of Knowledge structures within a concept-based curriculum framework. Research Quarterly for Exercise and Sport, 62, 309-318;
- Famose, J.-P. (1990). Apprendissage Moteur et difficulté de la tâche. Paris. Ed. IN-SEP;
- Feltz, D. L.; Landers, D. M., & Raeder, U. (1979). Enhancing self-efficacy in high avoidance motor tasks: A comparison of modelling techniques. Journal of Sport Psychology, 1, 112-122;
- French, K.; Rink, J.; Rikard, L.; Mays, A.; Lynn, S. & Werner, P. (1991). The Effects of Practice Progressions on Learning Two Volleyball Skills. Journal of Teaching Physical Education, 10, 261-274;
- Gabrielson, B. (2003). The Complete Guide Surfing Guide for Coaches. (on line) Disponível em: <http://www.surfcoachbook.com/> (10 Dezembro 2003);
- Gilbert, W. & Trudel, P. (1999). Framing the Construction of Coaching Knowledge in Experimental Learning Theory. University of Ottawa. Canada;
- Gilbert, W. & Trudel, P. (2001). Learning to Coach Trough Experience: reflection in model youth sport coaches. Journal of Teaching Physical Education, 21: 16-34;
- Glaser, R. (1986). On the nature of expertise. In F. Klix & H. Hagendorf (Eds.), Human memory and cognitive capabilities: Mechanism and performances (pp. 915-928). North- Holland: Elsevier;
- Godinho, M.; Mendes, R.; Melo, F. & Barreiros, J. (2002). Controlo Motor e Aprendizagem – Fundamentos e Aplicações. Godinho, M. (Ed.). FMH Edições;
- Gould, D.; Giannini, J.; Krane, V. & Hodge, K. (1990). Educational needs of elite U.S. national team. Pan American and Olympic coaches. The Sport Psychologist, 9, 332-344;
- Graber, K. (1995). The influence of teacher education programs on the beliefs of student teachers: General pedagogical knowledge, pedagogical content knowledge, and teacher education course book. Journal of Teaching in Physical Education, 14, 157-178;
- Graça, A., (1994). Os comos e os quandos no ensino dos jogos desportivos, 27-34. A. Graça & J. Oliveira (Eds.). O ensino dos jogos desportivos. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP;

- Graça, A., (1997). O conhecimento pedagógico do conteúdo no ensino do Basquetebol. Tese de Doutorado (não publicada). FCDEF-UP. Porto;
- Graça, A. (1999). Conhecimento do Professor de Educação Física In: J: Bento, R. Garcia, A. Graça (Eds.), Contextos da Pedagogia do Desporto. Livros Horizonte;
- Graham, K. (1987). A description of academic work and student performance during a middle school Volleyball unit. Journal of Teaching in Physical Education, 7, 22-37;
- Graham, K. (1991). The Influence of Teacher education on Preservice Development: Beyond a Custodial Orientation. Quest, 42 (1), 93-104;
- Grau, M. (2000). El Perfil del Maestro especialista de Educacion Física. Apunts de Educació Física Y Deportes, 61, 3º trimestre, 48-51;
- Griffey, D. & Housner, L. (1991). Differences between experienced and inexperienced teacher's planning decisions, interactions, student engagement and instructional climate. Research Quarterly for Exercise and Sport, 62(2), 196-204;
- Grossman, P. (1990). The Making of a Teacher: Teacher Knowledge and Teacher Education. New York, Teacher's College Press;
- Gudmundsdottir, S. (1990). Values in pedagogical content knowledge. Journal of Teacher Education, 41, 44-52;
- Guisado, R. (2003). The Art of Surfing. A training manual for the developing and competitive surfer. Falcon Guide. Montana;
- Herbert, E.P., Landin, D., & Solmon, M.A. (1996). Practice schedule effects on the performance and learning of low- and high-skilled students: an applied study. Research Quarterly for Exercise and Sport, 67, 52-58;
- Herkowitz, J. (1978). Development Task Analysis: The design of movement experiences and evaluation of motor development status. In M. Ridenour (Ed.). Motor development issues and application, 138-164. Princeton, NJ: Princeton Books;
- Housner, L. & Griffey, D. (1985). Teacher cognition: differences in planning and decision making between experienced and inexperienced teachers. Research Quarterly for Exercise and Sport, 56 (1), 45-53;
- Housner, L.; Gomez, R. & Griffey, D.C (1993b). A Pathfinder analysis of pedagogical knowledge structures. A follow-up investigation. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, 291-299;

- Housner, L.; Gomez, R. & Griffey, D.C. (1993^a). Pedagogical knowledge structures in prospective teachers: Relationships to performance in a teaching methodology course. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, 167-177;
- Huberman, A. M. & Milles, M. B., (1994). Data Management and Analysis Methods. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.): Handbook of Qualitative Research, 428-444. Thousand Oakes, CA: Sage;
- Januário, C. (1992). O Pensamento do Professor: Relação entre as Decisões Pré-interactivos e os Comportamentos Interactivos de Ensino em Educação Física. Tese de Doutoramento (não publicada). Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa;
- Jones, D.; Housner, L. & Kornspan, A. (1997). Interactive Decision Making and Behaviour of Experienced and Inexperienced Basketball Coaches during Practice. Journal of Teaching Physical Education, 16, 454-468;
- Lorch, C., (1980). Surfe, deslizando sobre as ondas. Rio de Janeiro, Editora Guanabara Dois;
- Lortie, D. (1975). Schoolteacher. A Sociological Study. Chicago: University of Chicago Press;
- Lowdon, B. (1984). Competitive Surfing – A Dedicated Approach, Lowdon, B., e Lowdon, M. (eds), Victoria, Australia, Movement Publications;
- Lyle, J. (1992). Systematic Coaching Behaviour: Investigation into the Coaching Process and the implications of the Findings for Coach Education. T. Williams; L. Almond & A. Sparkes (Eds). Sport in Physical Activity – moving towards excellence. FN Spon. London;
- Macedo, J. (2002). O conhecimento do Treinador e Concepções de ensino do Voleibol de Treinadores dos Escalões de Formação. Dissertação de Mestrado (não publicada). Porto, FCDEF – UP;
- Marks, R. (1990). Pedagogical content knowledge: From a mathematic case to a modified conception. Journal of Teacher Education, 41, 3-11;
- Matvéiev, L. (1991). Fundamentos do Treino Desportivo. 2^a Ed.. Livros Horizonte. Lisboa;
- Mesquita, I. (1997). Pedagogia do treino. A formação em Jogos Desportivos Coletivos. Livros Horizonte;

- Mesquita, I. (1998). A Instrução e a Estruturação das Tarefas Motoras no Treino do Voleibol – estudo experimental no escalão de iniciadas feminino. Tese de Doutorado (não publicada). FCDEF – UP;
- Mesquita, I. (2000). Pedagogia do treino. A formação em Jogos Desportivos Colectivos. Livros Horizonte, 2000, 2ª Edição;
- Neves, A. (1995). Os Professores e os Programas de Educação Física: representações e atitudes. Dissertação de Mestrado (não publicada). Porto: FCDEF-UP;
- Onofre, M. (1991). O Autoconceito de Eficácia na Intervenção Pedagógica em Educação Física. Dissertação de Mestrado (não publicada). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana – UTL;
- Onofre, M. (2000). O Conhecimento Prático, Auto-Eficácia e Qualidade do Ensino, um estudo multicaso em Professores de Educação Física, Tese de Doutoramento (não publicada). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana – UTL;
- Pacheco, J. (1995). O pensamento e Acção do Professor. Porto: Porto Editora;
- Pacheco, J; Alves, M.; Flores, M.; Paraskeva, J.; Morgado, J.; Silva, A.; Viana, I. (1999). Componentes do processo de desenvolvimento do currículo. Braga: livraria Minho;
- Parlebas, P. (1981). La communication motrice. In Dossiers de l'éducateur sportif. 118-124. INSEP. Ed. E.P.S. Paris;
- Pérez, S., & Saury, J. (1999). Physical education teacher knowledge and decisions making. In Y. Vanden-Auweele, F. Bakker, F. Biddle, M. Durant, & R. seiler (Eds.), Text book on psychology for physical educators (chapter 18). Champaign, IL: Human Kinetics;
- Piéron, M. (1986). Recherche en Enseignement des Activités Physiques: Méthodologie Utilisée à L'université de Liège. In Methodologie de la Recherche en Enseignement de l'Activité Phisique et Sportive, 93-111. L. Paré, M. Lirette & M. Piéron (Eds.). Université du Québec;
- Piéron, M. (1996). Formação de Professores – Aquisição de Técnicas de ensino e supervisão pedagógica. FMH. Lisboa;
- Pina, R. (1998). Análise da Instrução do treinador em competição. Estudo das tomadas de decisão em voleibol. Dissertação de Mestrado (não publicada). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana – UTL;

- Pina, R. & Rodrigues, J. (1994). Os Episódios de informação do treinador e a reacção dos atletas numa situação de competição em voleibol – Ludens – FMH. Vol. 14, nº 41 (Out-Dez), pp 47-49;
- Pultorak, E. (1993). “Facilitating reflexive thought in novice teacher”, in Journal of Teacher Education, vol. 44, nº 4, pp. 288-295;
- Riff, J., & Durand, M. (1993). Planification et decision chez les enseignants. Bilan à partir des études en éducation physique et sportive, analyses et perspectives. Revue Française de Pédagogie, 103. 81-107;
- Rink, J. (1993). Teaching Physical Education for Learning (2nd Ed.). Times Mosby Colledge Publishing, ST. Louis;
- Rink, J. (1994). The Task Presentation in Pedagogy. Quest, 46: 270-280;
- Rink, J. (1996). Effective Instruction in Physical Education. In Student learning in Physical Education. Applying research to enhance instruction, 171-198. S. Silverman & C. Ennis (Eds.). Human Kinetics;
- Rink, J. (1998). Teaching Physical Education for Learning. Boston: W.C. Brown-MacGraw-Hill;
- Rink, J. (2001). Investigating the Assumptions of Pedagogy. Journal of Teaching in Physical Education, 20 (2), 112-128;
- Rink, J., French, K., Werner, P., Lynn, S., & Mays, A. (1991). The influence of content development on the effectiveness of instruction. Journal of Teaching in Physical Education, 11, 139 – 149;
- Rink, J.; French, K.; Werner, P.; Lynn, S. & Mays, A. (1992). The Influence of Content Development on the Effectiveness of Instruction. Journal of Teaching in Physical Education 11, 139-149;
- Rodrigues, J. (1997). Os Treinadores de Sucesso. Estudo da Influência do Objectivo dos Treinos e do Nível de Prática dos Atletas na Actividade Pedagógica do Treinador de Voleibol. FMH. Lisboa;
- Rodrigues, J.; Rosado, A.; Sarmiento, P.; Ferreira, V. & Leça Veiga, A. (1999). Quadro Conceptual da Investigação Pedagógica em Desporto. Pedagogia do desporto – estudos 6. Ed. UTL-FMH, Lisboa;
- Rosado, A. (1997). Observação e Reacção à Prestação Motora. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa (Ed.);

- Rosado, A. (2003). Conceitos básicos sobre a planificação didáctica. In Sarmento, P.; Leça-Veiga, A.; Rosado, A.; Rodrigues, J.; Ferreira, V.; Moreira, L. (Eds.), Pedagogia do Desporto: Estudos 7 (pp. 27-48). Faculdade de Motricidade Humana.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2003). Tratamento Didáctico dos Conteúdos. Documento não publicado.
- Rovegno, I. (1991). A participant observation study of knowledge restructuring in a field based elementary physical education methods course. Research Quarterly for Exercise and Sport, 62, 205-212;
- Rovegno, I. (1992). Learning a new curricular approach: mechanisms of knowledge acquisition in preservice teachers. Teaching and Teacher Education, 8, 253-264;
- Rovegno, I., (1993). The development of curricular knowledge. A case of problematic PCK during advanced knowledge acquisition. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, 56-68;
- Rovegno, I. (1994), Teaching within a curricular zone of safety: School culture and the situated nature of students teacher's pedagogical content knowledge. Research Quarterly for Exercise and Sport, 65, 269-279;
- Rovegno, I., & Bandhauer, D. (1997a). Psychological dispositions that facilitated and sustained the development of knowledge of a constructivist approach. Journal of Teaching in Physical Education, 16, 136-155;
- Rovegno, I., & Bandhauer, D. (1997b). Norms of school culture that facilitated teacher adoption and learning of a constructivist approach to physical education. Journal of Teaching in Physical Education, 16, 401-425;
- Salmela, J. (1995): Learning from the development of expert coaches. Coaching and Sport Science Journal, 2 (2), 3-13;
- Santos, I. (1991). A relação entre as insuficiências dos alunos, as situações de exercício e o feed-back pedagógico numa unidade de ensino. Dissertação de Mestrado (não publicada). Lisboa: faculdade de Motricidade Humana - UTL;
- Saraiva, C. (1997). Análise das Decisões Pré e Pós-Interactivas em Professores com Níveis Diferenciados de Domínio da Matéria de Ensino. Dissertação de Mestrado (não publicada). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana – UTL;
- Sarmento, Rodrigues, Rosado, Ferreira, V. & Leça Veiga, (1993). Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação física e do Desporto. FMH;

- Saury, J. & Durand, M. (1995). Study of Practical Knowledge of Expert Sailing Coaches. In Abstract Book of World Sport Science Congress (AIESEP) – Israel: 227);
- Schön, D. (1983). The Reflexive Practitioner. Basic Books. New York;
- Setterholm, M. (2004). You can't control the surf... so control your training. (online) disponível em: <http://www.surfacademy.org/soapbox/articles/control.htm> (15 Abril 2004);
- Sharpe, T., & Hawkins, A. (1992). Study III: Expert and novice elementary specialists: A comparative analysis. Journal of Teaching Physical Education, 12, 55-75;
- Schön, D. (1987): Educating the Reflexive Practitioner. Jossey-Bass. San Francisco;
- Shulman, L.S. (1986). Paradigms and Research Programs in the study of teaching. In Handbook of Research on Teaching (3th.edit.). M. Wittrock (Ed.), New York: Macmillan Publishing Company;
- Shulman, L.S. (1987). Knowledge and teaching: foundations of the new reform. Harvard Educational Review, 57: 1-27;
- Siedentop, D. (1991). Developing Teaching Skills in Physical Education (3rd edit.). Mayfield Publishing Company;
- Siedentop, L.S. & Eldar, E. (1989). Expertise, experience and effectiveness. Journal of Teaching in Physical Education, vol. 8: 254-260;
- Silverman, L.S. (1985a). Student characteristics mediating engagement-outcome relationships in Physical Education. Research Quarterly for Exercise and Sport, 56 (1): 66-72;
- Silverman, L.S. (1985b). Relationship of Engagement and Practice Trials to Student Achievement. Journal of Teaching Physical Education 5: 13-21;
- Silverman, L.S. (1993). Student characteristics, practice and achievement in Physical Education. Journal of Educational Research, 87, 54-61;
- Silverman, S.; Kullina, P. & Cruul, G. (1995). Skill-related task structures, explicitness, and accountability: relationships with student achievement. Research Quarterly for Exercise and Sport. 66. 32-40;
- Smith, D. & Neale, D. (1989). The Construction of Subject Matter Knowledge in Primary Science teaching. Teacher & Teaching Education, 5 (1), 1-20;
- Stein, M.; Baxter, J. & Leinhardt, G. (1990). Subject Matter Knowledge and Elementary Instruction: A Case From Functions and Graphing. American Education Research Journal, 27 (4), 639-663;

- Tan, S.K. (1996). Differences Between experienced and Inexperienced Physical Educational Teacher's Augmented Feedback and interactive Teaching Decisions. Journal of Teaching Education, 15, 151-170;
- Temprado, J.J. (1997): Prise de decision en sport: modalités d'études et données actuelles. E.P.S., 267: 20-23;
- Treasure, D., & Roberts, G. (1995). Applications of achievement goal theory to physical education: implications for enhancing motivation. Quest, 47, 475-489.
- Trudel, P. & Côté, J. (1994). "Pedagogie sportive et conditions d'apprendissage", in Enfance, n° 2-3, pp. 385-297;
- Trudel, P. & Côté, J. (1996). Systematic observation of youth ice hockey during games, in Journal of Sport Behavior, vol. 19, n° 1, pp.50-65;
- Vickers, J. (1990). Instructional Design for Teaching Physical Activities, A Knowledge Structures Approach, Champaign, Illinois, Human Kinetics Books;
- Vrbica, L. e Casanave, S. (1990). Surf, Aprender, Compreender, Venda Nova, Bertrand Editora;
- Werner, D. (1993). Surfer's Start-up: A Beginner's Guide to Surfing, star-up Sports, San Diego, California, Tracks Publishing;
- Werner, D. (1996). Longboard's Start-up: A Guide to Longboard surfing, Start-up sports, San Diego, California, Tracks Publishing;
- Yin, R. (1986). Case Study Research: Design and Methods. London, UK: Sage Publications;
- Young, N. (1985). Surfing Fundamentals, Los Angeles, California, The Body Press;

7. Glossário

Glossário

Esta modalidade foi principalmente desenvolvida em países de língua inglesa e chegou até nós com um vocabulário próprio que, inicialmente, não tinha a sua total expressividade nas traduções à letra. A pouco e pouco e sem que houvesse qualquer concertação nesse sentido, foram sendo encontrados os termos apropriados; outros, porém, continuam sem expressão que os substitua perfeitamente, pelo que talvez houve a necessidade de recorrer a este instrumento.

Aéreos - uma manobra que envolve o lançamento da prancha por cima da crista a grande velocidade, elevando-a no ar e caindo, novamente, sobre a onda.

Arranque - início dos movimentos, apanhando a onda em geral no pico desta.

Arranque em ângulo – colocação da prancha na face da onda, evitando uma descida vertical.

Backside – executar movimentos de costas viradas para a face da onda ou surfar de costas para a onda.

Beachbreak (pico de fundo de areia): A onda quebra em bancadas de fundo de areia que podem ficar longe ou perto da beira da praia.

Bico da prancha ou nariz – parte da frente da prancha ou nose.

Borda da prancha/rail – Cada um dos lados da prancha.

Carving – Descida num plano inclinado, normalmente uma encosta, realizada num skate longo.

Cera (Wax) – parafina especial que se coloca na parte superior da prancha impedindo o surfista de escorregar.

Chapelinho – Pequeno tubo.

Cordinha, também conhecido por chop, leach, strap – é um cabo elástico que prende a prancha ao pé do surfista.

Corrente ou agueiro – uma corrente forte, muitas vezes perigosa, que se desloca da zona de rebentação para o mar.

Correntes/Canais/Agueiros - São locais de maior profundidade onde a água trazida pelas ondas escoar para o mar alto.

Crista/lip – Topo da onda, que pode ser projectado para diante, formando um tubo quando a onda está a rebentar.

Deck – Superfície superior da prancha.

Derrapar – deslize lateral da prancha quando perde contacto com a face da onda ao descê-la ou virar no fundo.

Duckdive – técnica de passagem de rebentação, conhecida por mergulho de pato.

Embicar – Colocar peso de uma forma exagerada na frente provocando a entrada do bico da prancha e respectiva queda do surfista ou “pearl”.

Esquimotagem – Também conhecida por “esquimó roll” ou “turtle turning”, é a técnica da canoagem, aplicada ao surf, que consiste numa rotação do corpo do surfista, em que este fica submerso, ficando a prancha por cima.

Floater – A prancha avança por cima da espuma ou de outra crista que, entretanto, está a desfazer-se.

Frontside – Surfar de frente para a onda.

Glass - Ausência de vento. O mar fica com um aspecto de espelho ou de azeite/óleo.

Goofy foot – Surfista que surfa com o pé esquerdo na cauda da prancha. Equivalente a esquerdino.

Hang Five – Figura que envolve o “pendurar” os cinco dedos do pé sobre o nariz da prancha. Faz parte do repertório do surfista de pranchas grandes, Longboards. Contudo também é possível executar em pranchas mais pequenas.

Hang Ten – Figura idêntica ao hang five mas de grau de dificuldade superior. O surfista permanece pendurado no nariz da prancha com os dois pés.

Heat – Também designado por bateria. Sistema de competição utilizado no Surf, no qual cada surfista, em competição directa com outros surfistas (1 ou 3) poderá realizar até 10 ondas, num espaço de 20 minutos, para poder passar à fase seguinte.

Indoboard – Prancha de madeira colocada em cima de um tronco de madeira para desenvolver o equilíbrio.

Inside – Zona interior da rebentação, zona habitualmente utilizada para aprendizagem, nomeadamente na maré baixa.

Kick-out – Método de terminar o deslize orientado a prancha para o topo da onda, saindo-se para trás dela.

Line-up – Área imediatamente para fora da rebentação, onde os surfistas esperam pelas ondas.

Longarina/stringer – Faixa de madeira que divide o bloco de poliuretano da prancha, conhecido por stringer.

Off-shore - Vento vindo de terra (vento terral), que deixa o mar liso e perfeito. Vento desejado pelos surfistas pois provoca nas ondas um efeito tubular, podendo, assim, efetuar a manobra mais desejada, o tubo.

Off-the-lip – Manobra em que o surfista “esmaga” a prancha contra a crista da onda.

Onda direita – onda que rebenta para o lado direito do surfista, ou seja tomando como referência estar dentro de água virado para a praia.

Onda esquerda – Onda que rebenta para o lado esquerdo do surfista.

Onda Esquerda e Direita - Vista da praia uma onda que quebre da esquerda para a direita é chamada de “Esquerda”, e a que quebra da direita para a esquerda é chamada de “Direita”.

Onda Esquerda e Direita - Vista da praia uma onda que quebre da esquerda para a direita é chamada de “Esquerda”, e a que quebra da direita para a esquerda é chamada de “Direita”.

On-shore - Vento vindo do mar (vento maral), que deixa o mar mexido e é ruim para o Surf, pois as ondas perdem a definição e quebram em formações irregulares, podendo a prática do Surf ser impossibilitada.

Outside – Área atrás da zona de rebentação, as técnicas de passagem de rebentação são utilizadas para chegar a essa zona onde se pode apanhar ondas, principalmente as ondas maiores da sequência que chega à praia.

Pé natural ou regular foot – a posição do surfista que utiliza o pé direito na cauda da prancha.

Pico – a parte mais elevada da onda, que rebenta primeiro.

Pointbreak - a onda quebra num fundo de pedra.

Pumping – Método usado para aumentar a velocidade sobre a face da onda realizando batimentos da prancha na água.

Reefbreak (coral) - A onda em fundo de coral, quebra normalmente distante da beira da praia.

Reentrada (Reentry) – Manobra de difícil execução realizada na crista da onda quando esta se encontra a rebentar.

Riverbreak (foz do rio) - A onda quebra ao fundo de uma bancada de areia que o rio traz, estendida até ao mar.

Secção da onda – Uma parte da onda que rebenta de um determinado modo.

Série – Grupo de ondas ou sequência de ondas também chamado de “set”.

Shaper – Quem faz as pranchas.

Shorebreak (quebra coco) - a onda quebra directamente na beira da praia e na areia.

Shortboard – Prancha de pequenas dimensões.

Soft-tops – Pranchas de iniciação que são revestidas na parte superior de esponja ou espuma para protecção dos iniciantes.

Tail – Parte de trás da prancha ou cauda.

Top-to-bottom – Realização de um movimento desde a base da onda até ao topo da onda, descrevendo uma trajectória vertical. Realização de um tipo de surf da base para o topo da onda.

Tubo – Passar por dentro de uma onda cilíndrica e conseguir sair, “Tube”; “Barrel”.

WCT – World Competition Tour. Primeira divisão do surf mundial, constituída por 13 provas, onde competem os 45 melhores atletas do mundo.

WQS – World Qualifying Tour. Competição que dá acesso ao WCT. São qualificados 15 atletas.

Zona de rebentação – Área onde quebram as ondas, normalmente associada a uma zona branca perto da praia.

8. Anexos

Anexo 1



Caro Colega,

Estamos a realizar um trabalho de investigação relativo às concepções didáticas e metodológicas no treino do Surf. Este trabalho de pesquisa está integrado na Monografia (Tese) de Mestrado em Ciências do Desporto, que estamos a realizar na Faculdade de Motricidade Humana.

Pretende-se com este estudo determinar as características particulares do conhecimento acerca das concepções e metodologias de ensino no processo de ensino-aprendizagem com jovens, na modalidade de Surf.

Assim, há a necessidade de consultar diversos especialistas, para verificar se existe disparidade ou consenso nas metodologias e concepções de ensino. Para tal é-lhe pedido para realizar uma entrevista.

Sobre a sua colaboração e respectivo conteúdo, será mantido o maior sigilo e aos colegas que o desejarem será dado conhecimento dos resultados do trabalho, imediatamente após a sua conclusão.

Na sua qualidade de treinador e especialista em Surf vimos solicitar-lhe a sua participação, certos de que a sua compreensão e disponibilidade virá contribuir para o desenvolvimento do ensino e treino do Surf.

Com os nossos cumprimentos

(Marco Catarino Espada Estevão Correia)

Anexo 2

Guião da Entrevista

Pretende-se com esta entrevista explorar as concepções didáticas e metodológicas utilizadas pelos treinadores no ensino e treino do Surf.

QUESTÕES

- 1. De que fontes provém aquilo que sabe hoje sobre o Surf?**
- 2. Para si que conhecimentos é que um experto em Surf tem de possuir?**
- 3. Quais as técnicas de base desta modalidade?**
- 4. Quais as técnicas, consideradas mais avançadas desta modalidade?**
- 5. No ensino das técnicas julga que deve ser considerado o escalão etário e o nível de prática? Se sim, porquê?**
- 6. Existe uma sequência pré-definida para o ensino das técnicas? Se sim, qual é? Concorda com ela?**
- 7. Caso não partilhe dessa sistematização como estabelece a sequência de ensino das técnicas?**
- 8. Como estabelece a extensão (número de técnicas alvo de aprendizagem) no ensino das técnicas, tendo em consideração o escalão etário e/ou o nível de prática?**
- 9. Qual a profundidade, a nível das componentes críticas das habilidades básicas (remada, take-off, trimming e bottom-turn), com que as técnicas são abordadas?**
- 10. Qual o ênfase dado a cada uma das técnicas, tendo em consideração o escalão etário e/ou o nível de prática?**

- 143

Anexo 3

8. Como estabelece a extensão (número de técnicas alvo de aprendizagem) no ensino das técnicas, tendo em consideração o escalão etário e/ou o nível de prática?

Nota: Indique as técnicas alvo de aprendizagem, dentro de cada um dos níveis de prática (poderá considerar outros) e/ou nos escalões etários.

Níveis de Prática			
Aprendizagem	Desenvolvimento	Competição	

Infantil:	Juvenil:	Cadete:	Júnior:	Sub-21:
Menores de 12 anos	Menores de 14 anos (categoria aberta a Sub-14 e Sub-12)	Menores de 16 anos (categoria aberta a Sub-16 e Sub-14)	Menores de 18 anos (categoria aberta a Sub-14, Sub-16 e Sub-18)	Menores de 21 anos (categoria aberta a Sub-21, Sub-18, Sub-16 e Sub-14)

Anexo 4

9. Qual a profundidade, a nível das componentes críticas, com que as técnicas são abordadas?

Níveis de Prática			
Aprendizagem	Desenvolvimento	Competição	
<p>REMADA</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>REMADA</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>REMADA</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>REMADA</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>
<p>TAKE-OFF</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>TAKE-OFF</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>TAKE-OFF</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>TAKE-OFF</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>
<p>TRIMMING</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>TRIMMING</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>TRIMMING</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>TRIMMING</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>
<p>BOTTOM-TURN</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>BOTTOM-TURN</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>BOTTOM-TURN</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>	<p>BOTTOM-TURN</p> <p>☞</p> <p>☞</p> <p>☞</p>

Nota: Indique as componentes críticas das técnicas apresentadas, nos diferentes níveis de prática (poderá considerar outros) e/ou nos diferentes escalões etários.

Escalões Etários:

Infantil:	Juvenil:	Cadete:	Júnior:	Sub-21:
Menores de 12 anos	Menores de 14 anos (categoria aberta a Sub-14 e Sub-12)	Menores de 16 anos (categoria aberta a Sub-16 e Sub-14)	Menores de 18 anos (categoria aberta a Sub-14, Sub-16 e Sub-18)	Menores de 21 anos (categoria aberta a Sub-21, Sub-18, Sub-16 e Sub-14)
REMADA	REMADA	REMADA	REMADA	REMADA
☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺
	☺	☺	☺	☺
TAKE-OFF	TAKE-OFF	TAKE-OFF	TAKE-OFF	TAKE-OFF
☺				
☺	☺	☺	☺	☺
	☺	☺	☺	☺
	☺	☺	☺	☺
TRIMING	TRIMING	TRIMING	TRIMING	TRIMING
☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺
BOTTOM-TURN	BOTTOM-TURN	BOTTOM-TURN	BOTTOM-TURN	BOTTOM-TURN
☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺

Anexo 5

10. Qual o ênfase dado a cada uma das técnicas, tendo em consideração o escalão etário e/ou o nível de prática?

Nota: Indique as técnicas a que dá ênfase, dentro dos diferentes níveis de prática (poderá considerar outros) e/ou escalões etários, sublinhando-as. Poderá indicar outras técnicas além das que estão expostas na tabela, assim como identificar outros níveis de prática.

Níveis de Prática			
Aprendizagem	Desenvolvimento	Competição	
REMADA	REMADA	REMADA	REMADA
SENTAR NA PRANCHA	SENTAR NA PRANCHA	SENTAR NA PRANCHA	SENTAR NA PRANCHA
TAKE-OFF	TAKE-OFF	TAKE-OFF	TAKE-OFF
DUCK DIVE	DUCK DIVE	DUCK DIVE	DUCK DIVE
TRIMMING	TRIMMING	TRIMMING	TRIMMING
BOTTOM-TURN	BOTTOM-TURN	BOTTOM-TURN	BOTTOM-TURN
CUT-BACK	CUT-BACK	CUT-BACK	CUT-BACK
REENTRY	REENTRY	REENTRY	REENTRY
RASGADAS	RASGADAS	RASGADAS	RASGADAS
FLOATER	FLOATER	FLOATER	FLOATER
360º	360º	360º	360º
AÉREOS	AÉREOS	AÉREOS	AÉREOS
TUBO	TUBO	TUBO	TUBO
...

Escalão Etário

Infantil:	Juvenil:	Cadete:	Júnior:	Sub-21:
Menores de 12 anos	Menores de 14 anos (categoria aberta a Sub-14 e Sub-12)	Menores de 16 anos (categoria aberta a Sub-16 e Sub-14)	Menores de 18 anos (categoria aberta a Sub-14, Sub-16 e Sub-18)	Menores de 21 anos (categoria aberta a Sub-21, Sub-18, Sub-16 e Sub-14)
REMADA	REMADA	REMADA	REMADA	REMADA
SENTAR NA PRANCHA	SENTAR NA PRANCHA	SENTAR NA PRANCHA	SENTAR NA PRANCHA	SENTAR NA PRANCHA
TAKE-OFF	TAKE-OFF	TAKE-OFF	TAKE-OFF	TAKE-OFF
DUCK DIVE	DUCK DIVE	DUCK DIVE	DUCK DIVE	DUCK DIVE
TRIMMING	TRIMMING	TRIMMING	TRIMMING	TRIMMING
BOTTOM-TURN	BOTTOM-TURN	BOTTOM-TURN	BOTTOM-TURN	BOTTOM-TURN
CUT-BACK	CUT-BACK	CUT-BACK	CUT-BACK	CUT-BACK
REENTRY	REENTRY	REENTRY	REENTRY	REENTRY
RASGADAS	RASGADAS	RASGADAS	RASGADAS	RASGADAS
FLOATER	FLOATER	FLOATER	FLOATER	FLOATER
360°	360°	360°	360°	360°
AÉREOS	AÉREOS	AÉREOS	AÉREOS	AÉREOS
TUBO	TUBO	TUBO	TUBO	TUBO

Anexo 6

Entrevista ao Treinador A

1. De que fontes provém aquilo que sabe hoje sobre o Surf?

Em primeiro plano, está a experiência que tenho como competidor e como praticante desta modalidade uma vez que pratico surf desde os 9 anos. Já são 17 anos, apesar de nos primeiros anos ser apenas uma brincadeira, adquiri muita experiência e todo o conhecimento específico que tenho do surf, advém da minha experiência que enquanto atleta.

De seguida, também aprendi muito a partir do momento em que entrei para faculdade. Comecei a aperceber-me de coisas que eu não reparava; os aquecimentos, o que é treinar, as rotinas de treino, a concentração nos campeonatos. Principalmente no segundo ano, em que comecei a desenvolver um trabalho de atleta/treinador.

2. Para si que conhecimentos é que um experto em Surf tem de possuir?

Tem que conhecer a modalidade de uma ponta à outra, tem que saber o que é o surf, pois se não souber o que é o surf de cor e salteado não o vai conseguir ensinar de uma maneira correcta e só isto não basta. Para além de conhecer o surf, tem que saber de metodologia do treino, de psicologia do treino, saber de pedagogia do treino. É o intercâmbio de várias vertentes que o treinador tem que dominar, pois ao longo do processo de treino, deparamo-nos com situações que sem o conhecimento do surf não dá. Se tivermos um miúdo com problemas em casa, como é que o vamos ajudar, ele não está a executar de uma maneira, então temos que arranjar estratégias para que o consiga fazer. Ter conhecimento do surf é fundamental, mas as outras áreas são tanto ou mais importantes.

3. Quais as técnicas de base desta modalidade?

A remada, pois para apanhar ondas temos que remar, se não soubermos remar não progredimos nada, apesar de no nível de aprendizagem estar lá um treinador a empurrar a prancha.

Depois é o take-off, que é o movimento de levantar na prancha. Depois é o drop. Se bem que o take-off não é considerado uma manobra, não sei como é que lhe vou chamar...

A seguir ao drop vem logo o bottom-turn, pois depois de descer a onda temos que virar ou para um lado ou para o outro. Essa manobra, até mesmo num nível mais avançado, é considerada uma manobra de base no surf, pois se não houver um bom bottom-turn não vai haver mais nenhuma manobra. Todas as manobras são antecedidas do bottom-turn. Estas são as principais.

4. Quais as técnicas, consideradas mais avançadas desta modalidade?

Temos inúmeras e inúmeras maneiras das pessoas as apelidarem, pois alguns chamam paulada, outros chamam off-the-lip, uns chamam reentry outros chamam paulada na junção, depois temos o floater, temos os aéreos, temos os tubos temos os cut-backs, temos o cut-back round-house, temos o snap que é um género de um cut-back mas mais rápido (uma manobra mais explosiva), temos uma série de manobras que ainda não estão bem classificadas.

5. No ensino das técnicas julga que deve ser considerado o escalão etário e o nível de prática? Se sim, porquê?

Acho que tem que ser considerado só o nível de prática, pois se formos pelo escalão etário, podemos ter um atleta com 15

anos a não saber fazer um drop e podemos ter atletas com 8 anos que já sabem cortar a onda e fazer pequeninas manobras. Acho que o mais importante é o nível de prática.

6. Existe uma sequência pré-definida para o ensino das técnicas? Se sim, qual é? Concorda com ela?

Não sei se podemos dizer que há uma sequência pré-definida para o ensino das técnicas pois cada caso é um caso, há pessoas com mais dificuldades numa e outras noutras técnicas e não pode ser assim tão linearmente.

7. Caso não partilhe dessa sistematização como estabelece a sequência de ensino das técnicas?

Adaptação ao meio aquático (não é problema não saber nadar), equilibrar na prancha, o por de pé (existem várias técnicas: três passos em que o corpo tem que estar alinhado ao meio da prancha e depois mãos debaixo do peito em cima da prancha, a perna que vai atrás ligeiramente flectida para ficar fora da prancha e quando eles forem por de pé não porem o joelho, faz depois uma extensão dos braços, levantar o joelho e avançara outra perna pelo meio dos braços, colocação dos pés, peso sobre a perna da frente, para não travar), remar, apanhar ondas na espuma, apanhar sozinha, dropar ondas no verde com ajuda e depois sem, subir e descer a onda em curvas muito largas fazendo viragens na base e no topo (diminuindo as curvas ao longo do tempo) bottom-turn, esta fase é a mais demorada.

8. Como estabelece a extensão (número de técnicas alvo de aprendizagem) no ensino das técnicas, tendo em consideração o escalão etário e/ou o nível de prática?

Nível Aprendizagem:

- ✚ Remada
- ✚ Pôr de pé
- ✚ Bottom-turn
- ✚ Subir e descer a onda

Nível Desenvolvimento

- ✚ Cut-backs
- ✚ Reentrys
- ✚ Floater

Nível Competição

- ✚ Não se coloca nenhuma técnica nova, pois todas as outras já estão para trás.
- ✚ A competição é aplicação do que foi feito anteriormente, é pôr em prática aquilo que se sabe.

9. Qual a profundidade, a nível das componentes críticas das habilidades básicas (remada, take-off, trimming e bottom-turn), com que as técnicas são abordadas?

Componentes Críticas da Remada no Nível Aprendizagem:

- ✚ Colocação em cima da prancha (estar equilibrado)
- ✚ Estilo croll
- ✚ Braço tem que entrar na água tipo pá
- ✚ Tronco ligeiramente levantado

Componentes Críticas da Remada no Nível Desenvolvimento:

- ✚ Remada mais forte, mais rápida, diferenciar os tipos de remada (para apanhar ondas e para remar para o outside)

☞ Introdução do bico de pato

Componentes Críticas da Remada no Nível Competição:

- ☞ 20 minutos que é o que dura cada heat e que os atletas têm que dar o seu máximo remada muito rápida
- ☞ Treinar nos treinos

Componentes Críticas do Takeoff no Nível Aprendizagem:

- ☞ Progressão para pôr de pé
- ☞ Colocação dos pés (pé de trás perpendicular e pé da frente diagonalmente ao stringer)
- ☞ Colocação do peso na perna da frente
- ☞ Olhar para a frente

Componentes Críticas do Take-off no Nível Desenvolvimento:

- ☞ Técnica de um só tempo
- ☞ Peso na perna da frente

Componentes Críticas do Take-off no Nível Competição:

- ☞ Aplicação da fase de desenvolvimento

Componentes Críticas do Trimming no Nível Aprendizagem:

- ☞ Boa colocação em cima da prancha
- ☞ Ir com um braço de cada lado e ligeiramente levantados
- ☞ Olhar para a frente

Componentes Críticas do Bottom-turn no Nível Aprendizagem:

- ☞ Flectir joelhos e tronco
- ☞ Olhar para o sítio onde se quer virar
- ☞ Levantar calcanhares e pressão sobre a ponta dos dedos (frontside) backside ao contrário

Componentes Críticas do Bottom-turn no Nível Desenvolvimento:

- ✎ As mesmas componentes críticas, mas feitas de maneira mais rápida

Componentes Críticas do Bottom-turn no Nível Competição:

- ✎ Dominar muito bem esta manobra

10. Qual o ênfase dado a cada uma das técnicas, tendo em consideração o escalão etário e/ou o nível de prática?

Nível Aprendizagem:

- ✎ Remada
- ✎ Sentar na prancha
- ✎ Take off
- ✎ Trimming
- ✎ Bottom turn (final do nível)

Nível Desenvolvimento:

- ✎ Duck dive
- ✎ Bottom turn
- ✎ Cut back
- ✎ Reentry
- ✎ Rasgadas
- ✎ Floater
- ✎ 360° (final do nível)
- ✎ aéreos (final do nível)
- ✎ tubo (final do nível)

Nível Competição:

- ✎ Aplicação de tudo o que foi aprendido anteriormente

11. No ensino das técnicas são estabelecidos sub-passos para o seu ensino? Quais?

Todas as técnicas têm uma progressão, de acordo com o nível técnico da pessoa. Se a pessoa tiver mais dificuldade, utilizo uma técnica ou então utilizo outra, para uma pessoa com menos dificuldade.

Primeiro ensino sempre fora de água pois se não conseguimos fazer fora de água, não conseguimos de certeza absoluta fazer dentro de água. Pôr de pé num meio estável é totalmente diferente de se colocar de pé num meio instável e de reduzidas dimensões.

As técnicas devem ser sempre ensinadas cá fora, dar feedbacks, verificar se o aluno está a fazer de maneira correcta e depois fazer dentro de água. Quando digo cá fora, pode ser na areia, no ginásio ou em casa. Tenho uma atleta que ainda faz mal o take off e disse-lhe para ela em casa colocar a prancha em cima dumas almofadas, tirar as quilhas, e então treinar o take-off.

12. No ensino das técnicas desta modalidade de que forma, e em que fase, é considerada a sua aplicação (situações próximas da competição)?

Nunca antes da competição. No surf, a época desportiva vai de 1 de janeiro até 31 de dezembro, apesar de no mês de Dezembro não haver competições por norma. De uma maneira geral no início do ano fazemos aquilo a que se chama de pré-época ou período preparatório geral, onde incidimos mais sobre a componente física. Depois deste período, que ronda mais ou menos as três, quatro semanas, começamos a treinar mais a técnica. Nunca se deve treinar as técnicas imediatamente antes dos campeonatos, pois vamos estar a aprender coisas novas que depois não vamos ter tempo de as conseguir assimilar e corremos o risco de não as conseguir executar na

competição. Deve-se treinar no local onde se realizará a competição.

13. Trabalha a condição física em ligação com a técnica? Se sim, sempre ou a partir de que momento? Como faz para concretizar este tipo de trabalho?

Sempre. Depende também do objectivo que eu pretendo. Faço várias situações, não faço sempre da mesma maneira. No início do ano é sempre uma parte mais física, utilizamos ginásio com circuitos de equilíbrio, andar sobre bancos suecos, utilizar paralelas. Tentamos conjugar da melhor maneira possível o treino do equilíbrio, agilidade, e a técnica utilizando um variado conjunto de factores.

14. No treino das habilidades técnicas a interferência do contexto, atribuíveis ao ambiente, são tidas em consideração? Se sim, em que momento e de que forma?

Sim. Principalmente se queremos treinar um atleta que só sabe fazer esquerdas e vai ter um campeonato num local onde só dá direitas, ele tem que treinar no local onde se vai realizar o campeonato. Temos que tomar em consideração o local de prática, pois temos que pensar para o que é que estamos trabalhar.

15. O material didáctico utilizado é adaptado ao nível de prática, escalão etário e características da técnica? Se sim, qual e como? Dê exemplos.

Sim. À medida que o nível técnico vai aumentando, o material vai se alterando. A nível dos fatos não há essa modificação. Mas a nível das pranchas começam com pranchas grandes, largas e grossas, com muita flutuabilidade e à medida que vão evoluindo vão-se diminuindo todas estas dimensões.

Utilizo os skates nos treinos, a nível de treino técnico no ginásio. Para o takeoff, vou dar um exemplo: pusemos uma prancha de surf em cima de uma madeira cortámos a madeira, com as medidas da prancha, metemos uns *streks* por baixo e um bocado desapertados. Skates pequenos para contornar os pinos, que é como se fosse para subir e descer a onda. Temos um conjunto de situações que vão sendo implementadas.

Anexo 7

Questionário

Este questionário é anónimo e as respostas serão apenas objecto de tratamento estatístico.

Sexo: masculino ☐ feminino ☐

Idade:

Escolaridade: Ensino Não Superior _____

Ensino Superior Bacharelato em _____

Licenciatura em _____

Formação

Federativa:

Nível do curso I, II, III _____

Académica:

Licenciatura em Educação Física _____

Mestrado em Educação Física _____

Doutoramento _____

Outra _____

Currículo como treinador:

Tempo experiência profissional

Títulos conquistados

Presenças em competições de destaque (finais de campeonatos nacionais, europeus e do Mundo)

Resultados de maior destaque

Currículo como atleta:

Tempo como praticante

Tempo como competidor

Títulos conquistados

Presenças em competições de destaque (finais de campeonatos nacionais, europeus e do Mundo)

Resultados de maior destaque
